

ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

مرچو

بذریعہ این ایل پی

ڈاکٹر جاوید صائم

ماہر این ایل پی

پی ایچ ڈی پٹافزس، این ایل پی،

پٹاٹراپی، سلوائٹھڈ (امریکہ)

کروموتراپی (برطانیہ)

سائیک فاؤنڈیشن پاکستان

547-E گلشن راوی لاہور



جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

نام کتاب	ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج
مصنف	ڈاکٹر جاوید صائم
قانونی مشیر	ظفر مسعود ایڈووکیٹ
طبع	اول
تعداد	1000
اشاعت اول	2007
پبلشرز	سائیک فاؤنڈیشن 547-E گلشن راوی لاہور
فون	042-7564246
پرنٹر	عامم انٹرپرائزز
سیلز پوائنٹ	سائیک گھینک ٹاور سنٹر
قیمت	موزکمن آباد لاہور فون۔ 042-7564246

ڈسٹری بیٹر	مجید بک ڈپو 22۔ اردو بازار لاہور فون 7311484
.....	مجید بک ڈپو امین پور بازار فیصل آباد فون 2647841
.....	مجید بک ڈپو 6th روڈ راولپنڈی فون 4423948
.....	علم و عرفان پبلشرز اردو بازار لاہور فون: 7352332

افتساب

ان کے نام،

جنہوں نے مجھے جنم دیا اور مجھے اس قابل بنایا کہ یہ کتاب آپ تک پہنچا سکوں

اپنی شریک حیات کے نام،

جس نے ہمیشہ میری کامیابی کے لیے حوصلہ افزائی کی اور میرے آرام اور سکون کا خاص خیال رکھا۔

اپنے چھوٹے بھائی اسٹنٹ پروفیسر وحید اختر مرحوم کے نام،

جو بلڈ کینسر سے آخر دم تک مقابلہ کرتا رہا۔

150	ماحول کے اثرات موٹی تبدیلیاں، بے جتنم ٹریک، آلودگی، بجلی کی فراہمی کا ناقص نظام، صاف پانی کی کمیابی، صحت کی سہولتوں کی ناپاکی، نشر آور چیزوں کا استعمال	
155	معاشی پہلو برہمنی ہوئی مہنگائی،	
157	7 ڈپریشن کی اقسام ڈپریشن، سائیکوٹھامیا یا سائیکوٹھک ڈپریشن۔ بائی پلر۔ پوسٹ ٹیل ڈپریشن، انٹیکٹیل ڈپریشن،	
167	8 ڈپریشن کے درجات قابل برداشت یا مہلک ڈپریشن، درمیانے درجے کا ڈپریشن، شدید ڈپریشن۔	
175	9 ڈپریشن کا علاج ڈرگ تھراپی، بریل، علاج باغداد، لکھنؤ تھراپی، الیکٹرو تھراپی، روحانی، سائیکو تھراپی	
195	10 ڈپریشن اور ہماری غذا	

85	4 یقین	
101	سیکشن دوئم	
103	5 ڈپریشن کیا ہے؟	
113	6 ڈپریشن کی وجوہات	
118	نفسیاتی امراض تشویش، پنک، فوبیا یا غیر منطقی خوف، صدمہ اور غم، پوسٹ ٹروٹیک اسٹریس ڈس آرڈر، P.T.S.D، احساس جرم یا خودکشی، شرم، غصہ، وہم،	
136	جسمانی بیماریاں	
138	جذباتی رویے محبت میں ناکامی، بے اولاد ہونا، موازت، نظر انداز کئے جانے کا احساس، طلاق، بے مقصد زندگی، غیر مستقل مزاجی، مالی نقصانات، ریٹائرمنٹ،۔	
146	سماجی رویے خاندانی دشمنیاں، سیاسی اختلافات، عدم انصاف، رشوت اور بدعنوانی، گھریلو باؤ، لاقانونیت	

150	ماحول کے اثرات موٹی تبدیلیاں، بے جتنم ٹریک، آلودگی، بجلی کی فراہمی کا ناقص نظام، صاف پانی کی کمیابی، صحت کی سہولتوں کی ناپاکی، نشر آور چیزوں کا استعمال	
155	معاشی پہلو برہمنی ہوئی مہنگائی،	
157	7 ڈپریشن کی اقسام ڈپریشن، سائیکوٹھامیا یا سائیکوٹھک ڈپریشن۔ بائی پلر۔ پوسٹ ٹیل ڈپریشن، انٹیکٹیل ڈپریشن،	
167	8 ڈپریشن کے درجات قابل برداشت یا مہلک ڈپریشن، درمیانے درجے کا ڈپریشن، شدید ڈپریشن۔	
175	9 ڈپریشن کا علاج ڈرگ تھراپی، بریل، علاج باغداد، لکھنؤ تھراپی، الیکٹرو تھراپی، روحانی، سائیکو تھراپی	
195	10 ڈپریشن اور ہماری غذا	

85	4 یقین	
101	سیکشن دوئم	
103	5 ڈپریشن کیا ہے؟	
113	6 ڈپریشن کی وجوہات	
118	نفسیاتی امراض تشویش، پنک، فوبیا یا غیر منطقی خوف، صدمہ اور غم، پوسٹ ٹروٹیک اسٹریس ڈس آرڈر، P.T.S.D، احساس جرم یا خودکشی، شرم، غصہ، وہم،	
136	جسمانی بیماریاں	
138	جذباتی رویے محبت میں ناکامی، بے اولاد ہونا، موازت، نظر انداز کئے جانے کا احساس، طلاق، بے مقصد زندگی، غیر مستقل مزاجی، مالی نقصانات، ریٹائرمنٹ،۔	
146	سماجی رویے خاندانی دشمنیاں، سیاسی اختلافات، عدم انصاف، رشوت اور بدعنوانی، گھریلو دباؤ، لاقانونیت	

تشکر

میں
 ڈاکٹر صداقت علی جنیوں نے مجھے 1992 میں این ایل پی کے علم سے متعارف کرایا
 پروفیسر ڈاکٹر ہارون رشید چوہدری
 پروفیسر ڈاکٹر سید ظہیر علی رضوی
 پروفیسر ڈاکٹر عبدالستار خان کلیم
 ڈاکٹر شہریار احمد بھٹی
 ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ
 ڈاکٹر اعجاز قریشی
 ڈاکٹر سلطان محمود
 ڈاکٹر امجد چوہدری
 ڈاکٹر غلام موسیٰ
 صفائی خالد نجیب خان
 اور دیگر دوستوں کا شکر گزار ہوں
 جنہوں نے مسلسل میری حوصلہ افزائی کی ہے اور اس کتاب کو مکمل کرنے میں میری معاونت
 کی ہے۔

207	ڈپریشن سے کیسے بچیں؟	11
215	ڈپریشن ٹیسٹ	12
223	سیکشن سونم	
225	غلام کے لیے این ایل پی تکلیفیں استراحت تکلیف، الٹا منظر تکلیف، ستارہ تکلیف، اشیائی زبان تکلیف، بے روپ تکلیف، حیاتی جدول تکلیف، معیار بندی تکلیف، آف و تاب تکلیف، تابش آف تاب تکلیف، کالج کی دیوار تکلیف، برآورد تکلیف، دائرو سائر تکلیف، تصویر فریم تکلیف، فاصلاتی لا اعلق تکلیف، چشم پوشی تکلیف، مخالف ہنر تکلیف، ہنر کی زنجیر تکلیف، اسیر الفت تکلیف، یقین محکم تکلیف	13

اظہار خیال

پیشکش: مولانا محمد رفیع
پیشکش: مولانا محمد رفیع

میں چو

ن

نفسیاتی امراض اور خاص طور پر ڈپریشن دور حاضر کے سنگین مسائل میں سے ہیں جو کسی فرد کی صحت پر بری طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔ بہترین اور جلد نتائج حاصل کرنے کے لیے طبی علاج کے ساتھ ساتھ سائیکو تھراپی کر دانا بھی انتہائی ضروری ہے، جس کے لیے روانی نفسیاتی طریقوں کے علاوہ این ایل پی بھی ایک طریقہ علاج ہے۔ ڈاکٹر جاوید مسائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ میں ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کی سادہ اور عام فہم الفاظ میں تشریح کی گئی ہے اور این ایل پی کی تکنیکیں سادہ اور آسان زبان میں لکھی ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر کے اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لاسکتا ہے۔ ڈاکٹر جاوید مسائم فونین ہاؤس لاہور (ڈپٹی امراض کی بحالی کا مثالی ادارہ) میں این ایل پی کی تربیتی ورکشاپ کراچے میں جن میں زیادہ تعداد نفسیاتی معالجین اور ڈاکٹرز کی تھی جنہوں نے این ایل پی کے طریقہ علاج کو مفید پایا کیونکہ یہ براہ راست مسئلہ کو حل کرنے کے لیے فوکس کرتی ہے۔ میری رائے میں یہ کتاب انتہائی جامع ہے اور خاص طور پر نفسیاتی مریشوں کی رہنمائی کے لیے مشاورت کا کام دے سکتی ہے۔

پروفیسر ڈاکٹر ہارون رشید چوہدری

ایم بی بی ایس

ایم آر سی سائیک (لندن)، ایف اے سی بی (امریکہ)

ایف اے سی بی (امریکہ)، ایف آر سی بی (آئر لینڈ)

صدر شعبہ سائیکوٹری سر گنگارام ہسپتال لاہور

آئیوری ایگزیکٹو ڈائریکٹر فائونٹین ہاؤس لاہور

زونل ریپریزینٹٹیو ورلڈ سائیکوٹرولڈ ایسوسی ایشن

نائب صدر ورلڈ فیڈریشن فار مینٹل ہیلتھ

پیش لفظ

ڈپریشن دنیا بھر میں ایک وبائی مرض کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔ 1990 میں ڈپریشن دنیائے امراض میں دسویں نمبر تھا۔ 2006 میں یہ چوتھے نمبر پر آ گیا ہے اور 2020 میں یہ دوسرے نمبر ہوگا۔ اس سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ یہ مرض کتنی تیزی سے دل شوگر اور کینسر جیسی موزی امراض کے مقابلے میں زیادہ تباہی کا باعث بن رہا ہے۔ عام طور پر 10% ڈپریشن کے مریض خودکشی کر لیتے ہیں۔ ماہرین کی مشفقہ رائے ہے کہ ڈپریشن طبی وجوہات کے ساتھ ساتھ ماضی کے ناخوشگوار واقعات اور ناکامیوں کے متعلق سوچ سے بھی پیدا ہو جاتا ہے اور خاص طور پر نفسیاتی امراض اس میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس میں مبتلا افراد نشہ آور چیزوں کو استعمال کر کے زندگی گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں لیکن کسی مستند طریقہ علاج اور سائیکوتھراپی کے لیے تیار نہیں ہوتے یا ان کو معلوم ہی نہیں ہے کہ سائیکوتھراپی بھی کوئی طریقہ علاج ہے جس کے معنی نفسیاتی مسائل بھی بالکل نہیں ہوتے۔ یوں تو سائیکوتھراپی کے بے شمار طریقے رائج ہیں لیکن میں آپ کو این ایل پی کے بارے میں بتاؤں گا جو کہ ڈپریشن کے لیے انتہائی موثر ہے۔

زندگی میں مجھے جذباتی دھچکا لگنے کے کئی تجربات ہو چکے ہیں۔ آج سے تیس برس پہلے مجھے ٹی بی کا مرض ہوا تھا۔ اس وقت میری بھرپور جوانی تھی۔ تقریباً ایک سال ہسپتال پر رہنے کے بعد تشخیص ہوا کہ ٹی بی کا مرض ہو چکا ہے۔ جب میں ڈاکٹر کے پاس گیا تو اس کے یہ الفاظ ”ٹی بی ہے“ سنتے ہی میرے پاؤں کے تلے سے زمین نکل گئی۔ ایک لمحہ کے لئے یہ احساس ہوا کہ اب تو میری زندگی کے دن گنے جا چکے ہیں کیونکہ ان دنوں یہ مرض انتہائی خطرناک سمجھا جاتا تھا۔ عام طور پر لوگ اس مرض سے مرہی جاتے تھے نہ ہی اعلیٰ قسم کی ادویات میسر ہوتی تھیں۔ میرے والد نے کچھ بیمار لوگوں کی مثالیں پیش کرتے ہوئے جو

سے روشنی ڈالی ہے جو اپنی مثال آپ ہے۔ مصنف کی طویل ریسرچ، گہرا مطالعہ، زندگی کے تجربات اور اپنے پروفیشن سے جذباتی حد تک لگاؤ کی آئینہ دار ہے۔ مجھے اس کتاب کے ہر سطر سے گزرتے ہوئے جاوید صاحب کے شوق جنون کا احساس ہوا کہ جیسے بقول اقبال کہہ رہے ہیں۔

خدایا آرزو میری یہی ہے
میرا نور بصیرت عام کر دے

ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ

ایم بی بی ایس

ڈی پی پی (لندن)، کنسلٹنٹ سائیکاٹرسٹ

صدر پاکستان اکیڈمی آف فیملی فزیشنز

☆☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کا مطالعہ کرنے کے بعد میں نے محسوس کیا ہے کہ یہ کتاب خاص طور پر شوگر کے ایسے مریضوں کے لیے بہت ہی مفید ہے جو عام طور پر ڈپریشن اور ٹینشن کا شکار رہتے ہیں۔ شوگر ایک ایسا سنگین مرض ہے جو ڈپریشن اور ٹینشن کی وجہ سے فوراً بے قابو ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں شوگر کا لیول زیادہ رہنے کی وجہ سے بے شمار دیگر جسمانی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کا دواؤں کم کرنے کے لیے این ایل پی کی کنٹیکٹیں استعمال کرنے کی سفارش کرتا ہوں۔ اس کتاب میں این ایل پی کی کنٹیکٹیں سادہ اور آسان زبان میں لکھیں ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر اعجاز قویشی

ایم بی بی ایس، ماہر ذیابیطس (امریکہ)

ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ سے میں نے بہت کچھ سیکھا ہے۔ خاص طور پر نفسیاتی امراض اور ری ایکٹو ڈپریشن کے لیے این ایل پی کنٹیکٹیں استعمال کر کے مریض کی سوچ میں انقلابی تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔ لہذا اس کتاب کو ہر خاص و عام پڑھ کر بھرپور فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

ڈاکٹر ایم امجد چوہدری

ایم بی بی ایس

ڈی پی پی (برطانیہ)، کنسلٹنٹ سائیکاٹرسٹ

☆☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ اپنے موضوع پر یہ انتہائی جامع اور مفصل کتاب ہے جس میں ڈپریشن کی ماہیت، اسباب اور علاج کو بہت موثر انداز میں بیان کیا گیا ہے۔ علاج کی ممکنہ طریقے بریل، ایلو پیتھک، ہومیو پیتھک، یوگی کے چھکے، روحانی اور خاص طور پر این ایل پی کے طریقہ علاج کی مکمل تفصیل لکھی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر نفسیاتی امراض کی بڑے خوبصورت انداز میں تشریح کی ہے اور این ایل پی کے ذریعے ان کے علاج کے مفصل طریقے تحریر کئے ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر کے اپنی زندگی میں حیران کن تبدیلیاں لاسکتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں یہ کتاب ایک نعمت ہے۔

پروفیسر ہومیو ڈاکٹر عبدالحنان خان کلیم

ایم اے انگلش، ڈی ایچ ایم ایس، آر ایچ ایم پی

سابق صدر شعبہ انگلش ریلوے روڈ کالج لاہور۔

میں ڈاکٹر جاوید صائم کے تربیتی پروگراموں میں شرکت کر چکی ہوں اور ان کی بتائی ہوئی این ایل پی کی تکنیکیں اپنے ہر لکچر اور ہر نئے کام کا آغاز کرنے سے پہلے استعمال کرتی ہوں، جو کامیابی کی منزلیں طے کرنے اور مشکلات کو حل کرنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوئی ہیں۔ میں نے ان کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کا بغور مطالعہ کیا ہے جس میں این ایل پی کی تکنیکیں عام فہم زبان میں تحریر کی گئی ہیں جن کو ہر خاص و عام سمجھ سکتا ہے۔ یہ ایک انتہائی جامع، مستند اور فائدہ مند کتاب ہے۔ میری رائے میں ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل میں گھرے ہوئے مریضوں اور ان کے اہل خانہ کو یہ کتاب ضرور پڑھنی چاہئے۔

ڈاکٹر غزالہ موسیٰ

بیسٹ گریجویٹ کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج

وہنجاب یونیورسٹی لاہور۔

سندیافتہ امریکن بورڈ برائے امراض دماغی و

نفسیاتی (امریکہ)۔

بانی انجمن برائے سکون۔

☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کا مطالعہ کرنے کے بعد معلوم ہوا کہ ڈپریشن نہ صرف خطرناک بیماری ہے بلکہ اس کی وجہ سے کئی دہائی اور جسمانی بیماریاں بھی لاحق ہو سکتی ہیں مگر معمولی توجہ دینے سے بچاؤ ممکن ہے۔ گزشتہ چند سالوں میں خود کشی کے اعداد و شمار میں خاصا اضافہ ہو گیا ہے، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہمارے ہاں ڈپریشن کا مرض کس قدر بڑھ گیا ہے۔ اس کتاب میں مصنف نے این ایل پی کے علم کو اپنے ماحول اور کلچر کے مطابق ڈھالنے کی بھرپور کوشش کی ہے اور اس بات کی اہمیت کو اجاگر کیا ہے کہ فرد کا کنٹرول یقین اور مثبت سوچ ہی مسائل کی جڑ ہیں۔ ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کے شکار لوگوں کے لیے یہ ایک جامع سیلف ہیپ کتاب ہے اس میں این ایل پی کی تکنیکیں بالکل سادہ اور آسان زبان میں تحریر کی گئی ہیں جو ہر فرد خود استعمال کر کے نفسیاتی امراض اور ڈپریشن سے بہت تھوڑے وقت میں چھٹکارا پا سکتا ہے۔ ایسے لوگ جو یہ سمجھتے ہیں کہ وہ نفسیاتی مسائل میں گھرے ہوئے ہیں تو انہیں اس کتاب کا مطالعہ ضرور کرنا چاہئے۔

خالد نجیب خان

معاون مدیر ہفت روزہ فیملی میگزین لاہور۔

زندگی کے تمام واقعات اور تجربات کو محفوظ کرنے کے لیے ہم اپنی حیات کو ہر یاد کے لیے ایک خاص ترتیب کے ساتھ یادداشت میں رکھتے ہیں، ان کی ترتیب کو اگر بدل دیا جائے تو واقعہ کے احساسات بھی تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ہم زندگی کے تلخ واقعات کے احساسات کو تبدیل کر دیتے ہیں اور ناکامی کو کامیابی میں بدل دیتے ہیں۔

درحقیقت سوچ، ہمارے تصورات، آوازوں اور احساسات کا آمیزہ ہوتی ہے۔ خاص طور پر احساسات ہماری شخصیت کی تکمیل میں سب سے زیادہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ احساسات ہیں کیا؟ جب آپ یہ کہتے ہیں کہ کھانا کا بہت مزہ آیا ہے، کیا آپ یہ مزہ کسی کو دکھا سکتے ہیں، آج میں بہت خوش ہوں کیا آپ یہ خوشی کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ میں بہت غمگین ہوں کیا یہ غم کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ یقیناً آپ یہ سب کچھ نہیں دکھا سکتے بلکہ جسم میں محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ خوشی کے موقع پر اپنے جسم میں سکون، ٹھنڈک، ہلکا پن، چستی، محسوس کرتے ہیں اور اس کے برعکس غمی اور پریشانی کے موقع پر بے چینی، گرمی، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتا، سانس کی رفتار تیز ہو جاتا، آنسو بہنا، کندھوں پر دباؤ محسوس کرنا اور کچکی طاری ہونا وغیرہ۔ درحقیقت یہ احساسات ہی ہیں جو ہماری سوچ پر اثر انداز ہو کر مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ زندگی کی ناخوشگوار یادیں اور ناکام تجربات برے احساسات پیدا کر دیتے ہیں جن سے منفی سوچ اور کمزور یقین جنم لیتے ہیں اور اس کے برعکس زندگی کے خوشگوار یادیں اور کامیاب تجربات اچھے احساسات پیدا کرتے ہیں جو مثبت سوچ اور طاقتور یقین کی بنیاد بنتے ہیں۔ بلاشبہ کسی بھی تبدیلی کے لیے یقین بنیادی کنجی ہے۔

این ایل پی آپ کو یہ اصول اور طریقے بھی بتاتی ہے کہ آپ کو اپنا ذہن بہتر اور مؤثر انداز میں کس طرح استعمال کرتا ہے تاکہ آپ اپنی زندگی میں ایسے شاندار نتائج حاصل کر سکیں جن کی آپ شدید خواہش رکھتے ہیں۔ یہ دور حاضر کی زبردست مؤثر ٹیکنالوجی ہے جسے استعمال کر کے آپ بڑی آسانی سے اور بہت ہی جلد مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

این ایل پی کا تاریخی پس منظر

این ایل پی کا آغاز 1970ء کی دہائی میں ہوا تھا اس کی بنیاد جان گرائنڈر اور رچرڈ ہینڈلر نے رکھی تھی۔ جان گرائنڈر دنیا کے نامور زبان دانوں میں سے ایک ہے اور رچرڈ ہینڈلر ایک ریاضی دان، کمپیوٹر اور گنٹل تھراپی کا ماہر ہے۔ انہوں نے دنیا کے ان کامیاب تھراپسٹ کا مطالعہ کیا جنہوں نے تھیران کن نتائج پیدا کئے۔ یہ تھراپسٹ فرنز پرل جو گنٹل تھراپی کا بانی، ورجینیا سلیئر، نیلی تھراپی کی بانی اور ملٹن ایچ ایرکسن دنیا کے مشہور ترین کلینیکل چھانوم کے بانی تھے۔ ان تین معروف ماہرین کے سوچنے اور عمل کرنے کے انداز کو اپنے سامنے رکھتے ہوئے ہینڈلر اور گرائنڈر نے اپنے طریقے اسلوب بنانے شروع کر دیے اور لوگوں کو ان کی تعلیم بھی دینے لگے۔ ان دونوں شخصوں نے انسان کی سوچ میں تبدیلی پیدا کرنے کے طاقتور اور موثر طریقوں کا جامع مجموعہ ترتیب دیا جس کو این ایل پی کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ان لوگوں نے این ایل پی کی بنیاد اس مفروضہ پر رکھی تھی کہ

”زندگی اور ذہن عملیہ نظام ہیں“

اس مرض سے شفا پانچ تھے میری زبردست حوصلہ افزائی کی اور میں نے یہ فیصلہ کر لیا کہ اگر وہ ٹھیک ہو سکتے تو میں بھی تندرست ہو سکتا ہوں جس کے بعد میں نے ہمت باندھ لی اور ذہن میں خود کو تندرست تصور کرنا شروع کر دیا اور ساتھ ساتھ اپنی سوچ کو بھی مثبت کر لیا کہ میں جلد ٹھیک ہو جاؤں گا جس کے زبردست نتائج سامنے آئے۔

دوسرا دھچکا جیسے اپنے بیٹے کی وفات پر لگا۔ شادی کے کچھ عرصہ بعد اللہ تعالیٰ نے چاند سا بیٹا عطا کیا گھر میں بھرپور خوشیاں منائی گئیں لیکن کچھ ہی عرصہ کے بعد وہ بیمار ہو گیا اس کو ہسپتال داخل کر دیا لیکن چند ہی دنوں میں وہ ہمیں اواس چھوڑ کر خالق حقیقی سے جا ملا۔

تیسرا برس پہلے مجھے تیسرا دھچکا تب لگا جب میں ڈیپنٹس کے مرض میں مبتلا ہوا۔ روٹین کے میڈیکل ٹیسٹ میں معلوم ہوا شوگر کا مرض ہے جس کی وجہ سے شدید ذریش کا حملہ ہوا کہ یہ تو نہ ٹھیک ہونے والا مرض ہے اور مجھے پوری زندگی اس مرض کے ساتھ ہی گزارنا ہوگی لیکن جلد ہی میں نے ان برے احساسات پر قابو پا لیا جس کے بعد میری زندگی پرسکون ہو گئی۔

چوتھا دھچکا انتہائی سنگین قسم کا تھا۔ میرا سب سے چھوٹا اور نوجوان بیٹا کیلڈ کینسر میں مبتلا ہو گیا اور وہ چار سال تک کینسر سے جنگ کرتا رہا لیکن آخر کار ہمیں غمزدہ چھوڑ کر اس فانی دنیا سے رخصت ہو گیا اس کی موت کا منظر آج بھی میری آنکھوں کے سامنے بالکل واضح ہے۔

ذریش پیدا کرنے والے ان تمام مسائل سے تیرا نما ہونے کے لیے خوش قسمتی سے اللہ تعالیٰ نے مجھے یقین کامل کی نعمت عطا کی جس کی بدولت میں نے ان تمام معاملات کا حوصلہ اور ہمت سے مقابلہ کیا۔ سوال ہے کہ یقین کامل ہے کیا؟ یہ سوچ کا مثبت بنانا اور قائم رکھنا ہوتا ہے۔ آج جب میں پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں تو مجھے اس فارمولے کی بڑی واضح سمجھ آتی ہے جس کی بدولت میری زندگی آج بھی پرسکون ہے۔ یہ طریقہ کار ذریش

میں مبتلا لوگوں کو بھی بتانا چاہتا ہوں کیونکہ میں ذاتی کامیابی تجربات کے بعد پرامید ہوں کہ آپ بھی اپنی سوچ کی سمت درست کر کے نہ صرف ذریش سے چھٹکارہ حاصل کر سکیں گے بلکہ اس کے بعد آپ کا معیار زندگی بھی بہتر ہو جائیگا۔ جب تک آپ اپنی سوچ کی صحیح سمت مقرر نہیں کر پاتے جب تک بہتر ہونے کے کوئی چانس نہیں ہیں۔

میں نے اپنی پریکٹس کے دوران ان لوگوں کے بارے میں بڑا خاص مشاہدہ کیا ہے جنہوں نے کسی نہ کسی جذباتی دھچکے کے بعد اپنی زندگیاں تباہ و برباد کر لیں۔ ان میں سے اکثر لوگ جنرل پریکٹس کے پاس چلے گئے اور اپنے مسئلہ کو جسمانی مرض سمجھتے ہوئے اس کا علاج کرواتے رہے اور کم علم لوگ نام نہاد عاملوں فقیروں یا پیروں کے پاس چکر لگاتے رہے اور وہ بھی بری طرح ناکام ہو گئے جبکہ جنرل پریکٹس زاء اہلماہو میو معین کے پاس جانے والے افراد لہذا عرصہ تک ادویات استعمال کرنے کے بعد کسی حد تک صحت یاب تو ضرور ہوئے مگر ان کی ادویات کے کئی مضر اثرات بھی ان کی صحت پر رونما ہوئے۔ اگر یہ لوگ مثبت سوچ اور یقین کامل کی قوت کو بھی ساتھ استعمال کرتے تو جلد اور مستقل صحت یاب ہو جاتے اور مضر منفی اثرات سے بچ جاتے۔

میں نے اپنی پریکٹس کے دوران بے شمار لوگوں کے کامیابی سے نفسیاتی مسائل این ایل پی کے ذریعے حل کئے ہیں اور ان کو مثبت سوچ کے انداز کی تربیت دے کر معمول کی زندگی بسر کرنے کی راہ دکھائی ہے۔ لہذا میں این ایل پی کے ایسے سوٹر طریقوں سے عام لوگوں کو آگاہ کرنا ضروری سمجھتا ہوں تاکہ وہ بھی ذریش اور نفسیاتی مسائل خود حل کر سکیں۔ مجھے امید ہے کہ اس کتاب کے اگلے ایو اب میں دیے گئے طریقوں کے مطابق عمل کر کے نہ صرف نفسیاتی مسائل کے حل اور ذریش سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے بلکہ زندگی میں کامیابی حاصل کرنا بھی آسان ہو جائیگا۔

ڈاکٹر جاوید صائم

سیکشن اول

کتاب کے اس حصہ میں این این پی کا تعارف،
تاریخی پس منظر اور طریقہ کار کی تفصیل بتائی گئی ہے۔

من چو

اے مالک کل میرے والدین

باب 1

این ایل پی کا تعارف

نیورولقوئٹک پروگرامنگ مختصر اے این ایل پی بھی کہتے ہیں۔ نیوروڈیمن سے، لنگوائٹک زبان سے متعلق ہے اور پروگرامنگ کا مطلب کسی حکمت عملی یا طریقہ کار کا اپنایا جانا ہے۔ یہ ایک ایسا سائنسی علم ہے کہ جس کا آغاز آپ کی شخصیت سے ہوتا ہے اور اختتام بھی آپ پر ہی ہوتا ہے۔ یہ ہماری زندگی کے واقعات اور تجربات کا احاطہ کرتا ہے اور اس امر کا مطالعہ بھی ہے کہ ہماری فطرتی اور غیر فطرتی زبان (تصورات) ہمارے ذہن کو منظم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور کوئی بھی شخص اپنی مرضی سے ذہن کو مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کے لیے این ایل پی کے ذریعے پروگرام کر سکتا ہے۔ زندگی کی تمام خوشگوار اور ناخوشگوار یادوں کے بارے میں سوچ کی ساخت انسان کے حواس خمسہ دیکھنا، سنا، چکھنا، چھونا اور سونگھنا سے مل کر تشکیل پاتی ہے۔ سوچ کے ان بنیادی اجزاء کو تبدیل کرنے سے ہماری زندگی میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ سادہ الفاظ میں این ایل پی، ذہنی مشقوں اور زبان کے ذریعے سوچ کے انداز کو بدلنے کے لیے اصول اور طریقے بتاتی ہے۔ یاد رکھیں ہماری سوچ ہمارے ہر عمل پر اثر انداز ہوتی ہے یعنی آپ جو سوچتے ہیں وہی بنتے ہیں۔

زندگی کے تمام واقعات اور تجربات کو محفوظ کرنے کے لیے ہم اپنی حیات کو ہر یاد کے لیے ایک خاص ترتیب کے ساتھ یادداشت میں رکھتے ہیں، ان کی ترتیب کو اگر بدل دیا جائے تو واقعہ کے احساسات بھی تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ہم زندگی کے تلخ واقعات کے احساسات کو تبدیل کر دیتے ہیں اور ناکامی کو کامیابی میں بدل دیتے ہیں۔

درحقیقت سوچ، ہمارے تصورات، آوازوں اور احساسات کا آمیزہ ہوتی ہے۔ خاص طور پر احساسات ہماری شخصیت کی تکمیل میں سب سے زیادہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ احساسات ہیں کیا؟ جب آپ یہ کہتے ہیں کہ کھانا کا بہت مزہ آیا ہے، کیا آپ یہ مزہ کسی کو دکھا سکتے ہیں، آج میں بہت خوش ہوں کیا آپ یہ خوشی کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ میں بہت غمگین ہوں کیا یہ غم کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ یقیناً آپ یہ سب کچھ نہیں دکھا سکتے بلکہ جسم میں محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ خوشی کے موقع پر اپنے جسم میں سکون، ٹھنڈک، ہلکا پن، چستی، محسوس کرتے ہیں اور اس کے برعکس غمی اور پریشانی کے موقع پر بے چینی، گرمی، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتا، سانس کی رفتار تیز ہو جاتا، آنسو بہنا، کندھوں پر دباؤ محسوس کرنا اور کچکی طاری ہونا وغیرہ۔ درحقیقت یہ احساسات ہی ہیں جو ہماری سوچ پر اثر انداز ہو کر مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ زندگی کی ناخوشگوار یادیں اور ناکام تجربات برے احساسات پیدا کر دیتے ہیں جن سے منفی سوچ اور کمزور یقین جنم لیتے ہیں اور اس کے برعکس زندگی کے خوشگوار یادیں اور کامیاب تجربات اچھے احساسات پیدا کرتے ہیں جو مثبت سوچ اور طاقتور یقین کی بنیاد بنتے ہیں۔ بلاشبہ کسی بھی تبدیلی کے لیے یقین بنیادی کنجی ہے۔

این ایل پی آپ کو یہ اصول اور طریقے بھی بتاتی ہے کہ آپ کو اپنا ذہن بہتر اور مؤثر انداز میں کس طرح استعمال کرتا ہے تاکہ آپ اپنی زندگی میں ایسے شاندار نتائج حاصل کر سکیں جن کی آپ شدید خواہش رکھتے ہیں۔ یہ دور حاضر کی زبردست مؤثر ٹیکنالوجی ہے جسے استعمال کر کے آپ بڑی آسانی سے اور بہت ہی جلد مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

این ایل پی کا تاریخی پس منظر

این ایل پی کا آغاز 1970ء کی دہائی میں ہوا تھا اس کی بنیاد جان گرانڈر اور رچرڈ ہینڈلر نے رکھی تھی۔ جان گرانڈر دنیا کے نامور زبان دانوں میں سے ایک ہے اور رچرڈ ہینڈلر ایک ریاضی دان، کمپیوٹر اور گنٹل تھراپی کا ماہر ہے۔ انہوں نے دنیا کے ان کامیاب تھراپسٹ کا مطالعہ کیا جنہوں نے تھیران کن نتائج پیدا کئے۔ یہ تھراپسٹ فرنز پرل جو گنٹل تھراپی کا بانی، ورجینیا سلیئر، نیلی تھراپی کی بانی اور ملٹن ایچ ایرکسن دنیا کے مشہور ترین کلینیکل چھانوم کے بانی تھے۔ ان تین معروف ماہرین کے سوچنے اور عمل کرنے کے انداز کو اپنے سامنے رکھتے ہوئے ہینڈلر اور گرانڈر نے اپنے طریقے اسلوب بنانے شروع کر دیے اور لوگوں کو ان کی تعلیم بھی دینے لگے۔ ان دونوں شخصوں نے انسان کی سوچ میں تبدیلی پیدا کرنے کے طاقتور اور موثر طریقوں کا جامع مجموعہ ترتیب دیا جس کو این ایل پی کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ان لوگوں نے این ایل پی کی بنیاد اس مفروضہ پر رکھی تھی کہ

”زندگی اور ذہن عملیہ نظام ہیں“

حقیقت یہ ہے کہ ذہن اور جسم ایک نظام کے دو حصے ہیں۔ جو ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں ہمارے خیالات کا اثر جسم پر ہوتا ہے اور جسم میں پیدا ہونے والے احساسات پھر ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ منطقی خیالات کی صورت میں ناکامی اور صحت کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں جبکہ ان دونوں کے مل کر کام کرنے سے اچھی صحت اور کامیابی ملتی ہے۔

ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان تعلقات قائم کرنا اگرچہ ذہن کے مختلف حصے نہیں ہوتے مگر یہاں مراد ہے کہ ایک ہی وقت میں دو طاقتور خیالات کا موجود ہونا۔ مثال کے طور پر ایک نوجوان اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے بیرون ملک جانا چاہتا ہے مگر اس کے ساتھ ہی اس کو یہ خیال آتا ہے کہ اسے اپنے والد کے کاروبار میں بھی ہاتھ بٹانا چاہیے۔ یوں اس کا ذہن دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے اور وہ ایک کشمکش کا شکار ہو جاتا ہے، جس پر اگر قابو نہ پایا جائے تو کئی نفسیاتی اور جسمانی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے موقع پر بہترین تعلقات قائم کرنے کا مطلب ہے کہ کشمکش پیدا کئے بغیر پرسکون رہتے ہوئے اپنے ذہن کے دونوں حصوں سے اس طرح گفتگو کر کے مسئلے کو حل کر لیں جیسے دو افراد آپس میں بیٹھ کر گفتگو کرتے ہیں۔

رویے میں لچک Behavioral Flexibility

عام زندگی میں کوئی شخص اگر کوئی مقصد حاصل کرنے کے لیے کوئی عمل کرتا ہے اور اس عمل سے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہوتے۔ تو وہ شخص اس کا متبادل دوسرا عمل شروع کرتا ہے اور اس کے بعد تیسرا عمل کرتا ہے۔ حتیٰ کہ وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے۔ این ایل پی میں اسے رویے میں لچک کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کی مثال اس طرح سے بھی

ہے کہ ایک فرد کو گھر سے دفتر پہنچنا ہے۔ گھر سے باہر نکل کر اسے معلوم ہوتا ہے کہ وہ جس راستے سے عام طور پر دفتر جاتا ہے وہ راستہ کسی وجہ سے بند ہے۔ اس روز وہ فرد کوئی متبادل راستہ اختیار کر کے بروقت دفتر پہنچ جاتا ہے حالانکہ یہ راستہ طویل اور تکلیف دہ تھا مگر دفتر پہنچنے کا مقصد حاصل کرنے کے لیے اس نے طویل اور تکلیف دہ راستہ اختیار کر کے ثابت کر دیا کہ اسکے مزاج میں لچک ہے۔ اسی طرح کسی شخص کا نظام ہضم خراب ہو تو اس کو درست کرنے کے لیے وہ اپنے کھانے پینے کی عادات کو عارضی طور پر تبدیل کر لیتا ہے۔ اس لچکدار رویہ کی وجہ سے وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے اس کے برعکس اگر وہ لچکدار رویہ نہ اپناتا تو اس کا نظام ہضم اس قدر جلد ٹھیک نہ ہوتا بلکہ عین ممکن ہے کہ پہلے سے بھی زیادہ خراب ہو جاتا۔ این ایل پی میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ مطلوبہ مقصد حاصل نہیں کر لیتے تب تک مسلسل اپنے رویے میں تبدیلیاں لاتے جائیں۔

م قرآن آمین

دوبارہ ذہن کو مزید گھبراہٹ اور خوف پیدا کرنے کا پیغام پہنچاتے ہیں۔ ان پیغامات کو وصول کرنے کے بعد فرد کی پریشانی گھبراہٹ اور دل کی دھڑکن میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے یوں ذہن، جسم پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جیسے جیسے ذہن بری تصویریں بناتا ہے ویسے ویسے مزید برے احساسات جسم میں جنم لیتے ہیں۔ اس طرح ذہن اور جسم دونوں یونٹ ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں ایسی صورت حال میں دانستہ طور پر اگر این ایل پی کے ذریعے ایک یونٹ کو تبدیل کر دیا جائے تو دوسرا خود تبدیل ہو جاتا ہے۔

انسان کا آفاقی نظام سے الگ ہونا ممکن نہیں

اس بات میں شک نہیں کہ انسان اس آفاقی نظام کا ایک حصہ ہے لہذا اس کو اس نظام سے الگ نہیں کیا جاسکتا بلکہ اس نظام کے اندر ہی اس کو اپنے لیے کوئی جگہ بنانا ہے کامیاب اور تندرست ہونا ہے۔ یاد رکھیں تمام آفاقی نظام خود کار ہیں اور قدرتی طور پر متوازن رہنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

کوئی ناکامی نہیں ہوتی بلکہ باز گیری ہوتی ہے

کسی رویے کے نتیجہ میں بڑھنے پھولنے کی قوت جو کسی حسی الطالع کے بعد اس رویے کو مزید توانا کرے یا بدل ڈالے جسے باز گیری کہتے ہیں۔ باز گیری کی مثال اس طرح ہے کہ مشین سے کسی تیار شدہ شے کو مزید ریفائن کرنے کے لیے واپس اسی مشین میں ڈال دیا جائے اور وہ پہلے سے بہتر ہو کر باہر آئے مثلاً ایک شخص پہلی بار اسٹیج پر تقریر

کرتا ہے لوگ اس کی بہت تعریف کرتے ہیں نتیجتاً اس شخص کا حوصلہ بڑھ جاتا ہے لیکن اگر اس کا احساس اس کے برعکس ہو جائے تو اس کا حوصلہ پست ہو جائیگا۔ ایک رویہ اگر نتائج پیدا نہیں کرتا تو اس وقت تک رویے بدلتے رہیں جب تک مطلوبہ نتائج نہیں مل جاتے

کسی بھی پائیدار اور مضبوط چیز کی اہم خوبی اس کی چمک دکھ ہوتی ہے۔ اسی طرح کسی شخص کا چمک دار رویہ اس کی کامیابی کی کنجی ہوتا ہے۔ کوئی خاص منزل حاصل کرنے کے لیے بعض اوقات ایک رویہ نتائج نہیں پیدا کر سکتا بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ رویے میں تبدیلی لانا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ یہ ایسے ہی ہے کہ ایک شخص لاہور سے اسلام آباد جلد از جلد پہنچنا چاہتا ہے۔ اس کے لیے اس کے پاس کئی راستے ہیں مثلاً بذریعہ ہوائی جہاز، بذریعہ ٹرین، بذریعہ بس، اور بذریعہ کار، ظاہر ہے کہ جلد از جلد پہنچنے کے لیے ہوائی جہاز ہی استعمال کرنا چاہیے اور وہ شخص بھی یہی راستہ اختیار کرنا چاہتا ہے مگر موسم کی خرابی کی وجہ سے جہازوں کی آمد و رفت معطل ہو چکی ہے۔ ایسے میں اس کو بذریعہ ٹرین چلے جانا چاہیے۔ اگر وہ اپنے رویے میں لچک نہیں دکھاتا تو یقیناً نقصان اٹھائے گا۔ ٹرین سے جانے میں اسے کچھ تاخیر تو ہو سکتی ہے مگر منزل پر پہنچنے کے امکانات زیادہ روشن ہیں۔

نقشہ گھر نہیں ہوتا

اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں ایسی کئی مثالیں نظر آجائیں گی کہ کوئی فرد اپنے آپ کو دنیا کا قابل ترین شخص سمجھ رہا ہوتا ہے حالانکہ وہ ایسا نہیں ہوتا۔ حقیقت یہ ہے کہ محدود

معلومات ہونے کی وجہ سے انسان کسی بھی معاملے کی سچائی اور حقیقت جاننے سے قاصر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسانی ذہن میں ایک خاص سوچ چمکی ہوتی ہے اسی کو مد نظر رکھتے ہوئے وہ ارد گرد کے ماحول کو دیکھتا ہے۔ سمجھتا ہے اور عمل بھی کرتا ہے۔ این ایل پی میں یہی چیزیں نیورونکونک نفوش کہلاتے ہیں جو ہمارے رویوں کا تعین کرتے ہیں اور ان کو کوئی معنی بھی دیتے ہیں۔ یہی نفوش ہمیں طاقتور یا کمزور بنادیتے ہیں۔ ایک گھر کا نقشہ کسی شخص کو گھر کی تعمیر میں راہنمائی تو ضرور کرتا ہے مگر اس کی حسب خواہش تسکین فراہم نہیں کرتا وہ شخص جب نقشے کی مدد سے گھر تعمیر کرتا ہے تو اس کی دیواروں پر خوبصورت نقش و نگار فرش، بلکزی کا کام فرنیچر، دیگر آرائش کا سامان وغیرہ لگاتا ہے جس سے اس کو تسکین ملتی ہے۔ مگر کاغذ پر بنے نقشے سے اسے یہ سب کچھ حاصل نہیں ہوگا۔ اسی طرح اگر وہ کاغذ پر بنا نقشہ جلا دیتا ہے تو اس سے اس کا گھر نہیں مل جاتا لیکن یہ بات بھی اہم ہے کہ نقشہ نہیں ہوگا تو گھر بھی نہیں بن سکے گا۔ بالکل اسی طرح زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لانا ہوں تو پہلے ذہنی نفوش کو تبدیل یا تشکیل کرنا پڑتا ہے۔

ہر شخص اپنے ذہنی نفوش کو ہی رد عمل کرتا ہے

صورت حال اچھی ہو یا بری اس کا ادراک ہر شخص پر کسی نہ کسی خاص انداز میں ہوتا ہے اور وہ اس کی فہم اور سمجھ کے مطابق سچائی پر مبنی ہوتا ہے۔ ان معلومات کو وہ اپنی یادداشت میں اسی انداز میں محفوظ کر لیتا ہے تاکہ مستقبل میں ان کو حوالے کے طور پر استعمال کر سکے۔ لہذا وہ ہمیشہ انہیں ذہنی نفوش پر رد عمل کرتا رہتا ہے جب تک کہ وہ ان میں دانستہ طور پر تبدیلی نہیں کرتا۔

ہر شخص کے ذہنی نفوش منفرد ہوتے ہیں

جیسا کہ پہلے بتا چکے ہیں کہ ہر شخص اپنے فہم کے مطابق اپنی یادداشت میں ذہنی نفوش تشکیل کرتا ہے۔ یہاں پر اس بات کی بھی وضاحت کرنی ضروری کہ جبکہ ہر شخص اپنی سمجھ کے مطابق ذہنی نفوش بناتا ہے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ وہ کسی دوسرے کے نفوش کے ساتھ مطابقت رکھتے ہوں کیونکہ ہر شخص کسی صورتحال کو اپنے منفرد انداز میں اپنی یادداشت میں محفوظ کرتا ہے۔ جو اس کے لیے سچ ہوتا ہے۔ لہذا کسی فرد کے یہ نفوش کسی دوسرے شخص کے لیے ویسے اہم یا سچے یا حقیقت پر مبنی نہیں ہو سکتے اس طرح ہر شخص کے ذہنی نفوش منفرد ہوتے ہیں۔ بعض اوقات لوگوں کے آپس کے اختلافات کی بڑی وجہ یہ پہلو بھی ہوتی ہے یعنی ایک بات جس کو زیادہ اہم سمجھ رہا ہوتا ہے بکر کے نزدیک وہ انتہائی غیر اہم ہوتی ہے۔ جب زیادہ بکر کے نظریات کا علم ہوتا ہے تو وہ اس پر دلبرداشتہ ہو جاتا ہے۔ اور ان کے آپس کے تعلقات خراب ہو جاتے ہیں۔

ذہن کو انتخاب کا موقع دیا جائے تو ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے

اکثر لوگوں کو یہ بات کرتے ہوئے سنا ہوگا کہ فلاں شخص نے بری چیز کا انتخاب کیا حالانکہ اس کے پاس بہت اچھا موقع تھا۔ دیکھنے والے جب یہ رائے دے رہے ہوتے ہیں تو وہ غلط نہیں کہہ رہے ہوتے ہیں مگر جس شخص کے بارے میں وہ اپنی رائے دے رہے ہوتے ہیں دراصل اس کے اور ان کے ذہنی نفوش منفرد ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ فطری طور پر انسانی ذہن کی یہ خوبی ہے کہ کسی بھی صورتحال میں وہ تمام ممکنہ امکانات میں سے ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے، جس وقت وہ فیصلہ کر رہا ہوتا

ہے بالکل درست کرتا ہے لیکن بعض میں جب حالات میں کوئی تبدیلی پیدا ہوتی ہے تو اس کا وہ فیملہ غلط نظر آنے لگتا ہے لیکن جب کسی بھی صورتحال میں فرد کے پاس انتخاب کرنے کے لیے زیادہ امکانات ہوں تو صورت حال گھمبیر نہیں ہوتی بلکہ مسئلہ جلد حل ہو جاتا ہے۔ ہمارا ذہن ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے۔

کوئی کام اگر ایک شخص کر سکتا ہے تو وہ کام کرنا ہر شخص سیکھ سکتا ہے

تم گاڑی خود کیوں نہیں چلاتی؟ ”رضیہ نے سیرا سے سوال کیا؟ میں نے تمہیں پہلے بھی بتایا تھا ”رضیہ“ کہ یہ میرے بس کا روگ نہیں ہے میں گاڑی نہیں چلا سکتی، سیرا نے کہا۔

رضیہ اور سیرا کا یہ مکالمہ ہمارے معاشرے میں اس قدر عام ہے کہ اکثر لوگ اس کو معمول کی بات سمجھتے ہیں حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ اس دنیا میں ایسا کوئی بھی کام نہیں ہے جسے سیکھنا نہ جاسکتا ہو۔ ہاں یہ ضرور ہوتا ہے کہ پہلی مرتبہ کسی کام کو کرنا کسی کے لیے آسان ہوتا ہے اور کسی کے لیے مشکل لیکن ناممکن کبھی بھی نہیں ہوتا۔ جب کوئی شخص اس کام کو ایک مرتبہ کر لیتا ہے تو دوسرے لوگ اس کو نقل کر کے آسانی سے سیکھ لیتے ہیں۔ ہم اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں تو ایسے بہت سے کام نظر آ جاتے ہیں جو پہلے کرنے بہت مشکل تھے مگر اب ان کو کرنا قطعاً مشکل نہیں۔ آج چھوٹے چھوٹے بچے کمپیوٹر پر کام کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ مگر چند سال پہلے جب کمپیوٹر اس قدر عام نہیں تھا تو بہت بڑے اور بہت زیادہ پڑھے لکھے لوگ ہی کمپیوٹر چلاتے نظر آتے تھے لیکن آج بھی کئی اچھے خاصے پڑھے لکھے لوگ یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ وہ کمپیوٹر چلا نہیں جانتے کیونکہ یہ ایک مشکل کام ہے۔ کمپیوٹر چلانا اگر مشکل کام ہوتا تو پھر چھوٹے چھوٹے بچے کیونکر اس کو چلا پاتے۔

ابن ایل پی میں یہ کہتے ہیں کہ اگر ایک شخص کوئی کام کر سکتا ہے تو سبھی لوگ یہ کام کرنا سیکھ سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ کیا گیا کام بار بار بھی کیا جاسکتا ہے

بہت سے لوگوں کو اپنی صلاحیت پر بھروسہ نہیں ہوتا۔ وہ اپنے آپ کو کم تر خیال کرتے رہتے ہیں۔ اسی وجہ سے ان کے اندر کمزور یقین پیدا ہو جاتا ہے۔ یوں ان کی کارکردگی پر بھی بہت برا اثر پڑتا ہے۔ ایسے لوگ بعض اوقات پہلے سے کئے ہوئے ایک کام کو دوبارہ کرتے ہوئے گھبراتے ہیں۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ ایک شخص کو زمین پر 3 فٹ چوڑے اور 15 فٹ لمبے تختے پر چلنے کو کہا گیا تو آسانی سے چلے لگا۔ بعد میں اسی تختے کو پانچ فٹ اونچے دو ستونوں پر رکھ دیا گیا اور اس شخص کو اس پر چلنے کو کہا گیا تو وہ اس بل پر بھی چلنے لگا لیکن جب اس تختے کو 30 فٹ اونچے دو ستونوں پر رکھ کر اس پر چلنے کو کہا گیا تو اس نے انکار کر دیا۔ اسے یہ خوف تھا کہ وہ نیچے گر جائے گا حالانکہ اسی تختے پر وہ پہلے دوسرے چل چکا تھا۔ مگر ذہن میں وہ تختے کی بجائے بلندی کو لے آیا اور یہ بھی بھول گیا کہ وہ پہلے یہ کام کر چکا ہے جس کی وجہ سے اس کا یقین متزلزل ہو گیا۔ یاد رہے کہ ابن ایل پی کا اصول ہے کہ اگر آپ ایک کام ایک بار کر سکتے ہیں تو اس کام کو بار بار بھی کر سکتے ہیں بشرطیکہ اپنی اسی ذاتی کیفیت اور سوچ کے انداز کو قائم رکھیں۔

ایک سے دو بہتر ہوتے ہیں

اس کی مثال اس طرح ہے کہ آپ کسی دکان پر سوٹ خریدنے کے لیے جاتے ہیں۔ دکاندار آپ کو ایک ہی سوٹ دکھاتا ہے آپ اسے کہتے ہیں کہ اور دیکھنی بھی

دکھائیں وہ کہتا ہے کہ بس یہی ایک ہے۔ تو آپ فرسٹریشن محسوس کریں گے۔ ہو سکتا ہے اس دکان کو چھوڑ کر دوسری دکان پر چلے جائیں گے۔ دوسری دکان پر دکاندار آپ کو صرف دو سوٹ دکھاتا ہے اور آپ قدرے اچھا محسوس کرتے ہیں۔ یہاں پر آپ کشش کا شکار ہو جائیں گے اور آپ اگلی دکان پر چلے جائیں گے جہاں پر لاتعداد اور انکی دستیاب ہوتی ہے۔ یہاں آپ خود کو زیادہ پرسکون محسوس کریں گے۔ بے شک آپ پہلی دکان والا سوٹ ہی کیوں نہ خریدیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ کے پاس جتنی زیادہ چوائس موجود ہوں گی آپ اتنا ہی پرسکون ہوں گے۔ تاخیر اور واقعات کو تبدیل کرنے کے لیے این ایل پی میں ان واقعات کے دیگر پہلوؤں کو بھی عیاں کیا جاتا ہے تاکہ فرد کے سامنے زیادہ چوائس مہیا کیے جائیں اور وہ اپنے نقوش کو بہتر طریقے سے تبدیل کر سکے۔

ہر روئے کے پیچھے مقاصد مثبت ہوتے ہیں

کسی کاروبار پر غور خواہ کتنا ہی برا کیوں نہ ہو کسی نہ کسی موقع پر اس فرد کے حوالے سے جو اس پر عمل کر رہا ہو کچھ مثبت مقاصد ضرور ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر نشہ کرنا بلاشبہ غلط روئے ہے مگر نشہ کرنے والے کا موقف ہوتا ہے کہ اس طرح کرنے سے اس کو سکون ملتا ہے۔ اس کی بے چینی ختم ہو جاتی ہے یا اس کو گہری نیند آ جاتی ہے یا پھر برے احساسات سے چھٹکارا حاصل کر لیتا ہے۔ اسی طرح ایک سگریٹ نوش کہتا ہے کہ سگریٹ اس کے لیے بہت ضروری ہے کیونکہ یہ قبض کشا ہے۔ اس کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ پریشانی کے عالم میں سکون فراہم کرتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ جب متذکرہ بالا مفروضے یعنی ہر روئے کے پیچھے مثبت مقاصد ہی ہوتے ہیں، تو سامنے رکھتے ہیں تو یقیناً مثبت مقاصد سامنے آ ہی جاتے ہیں حالانکہ یہ مثبت مقاصد عام حالات میں

عام لوگوں کی نظر سے اوجھل ہی رہتے ہیں۔ واضح رہے کہ سگریٹ کا ذکر محض مثال کے طور پر کیا گیا ہے لیکن اگر ان مثبت مقاصد کو کسی اور طریقہ سے پورا کر دیا جائے تو فرد کا رویہ بدل جائیگا۔

زندگی میں ہمارے ایسے بے شمار روئے ہوتے ہیں جو خفی ہونے کے باوجود مثبت پہلو بھی رکھتے ہیں لیکن بد قسمتی سے ہم ان سے بہرہ ور نہیں ہوتے۔ این ایل پی میں کہتے ہیں کہ اگر کسی منفی روئے کے ان مثبت پہلوؤں کو بھی ظاہر کر دیا جائے تو زندگی میں رویوں کے اندر نمایاں تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔

این ایل پی کے چار بنیادی ستون

کسی بھی فرد میں جسمانی، نفسیاتی، تبدیلیاں لانے کے لیے این ایل پی کے چاروں بنیادی ستونوں کو بیک وقت استعمال کرنا چاہیے لہذا درج ذیل ستونوں کو اچھی طرح سمجھنا اور اس پر عمل کرنا از حد ضروری ہے۔

- 1- حاصل
- 2- تعلقات
- 3- رویہ میں چک
- 4- حیات

ماحول Outcome

اس کے لغوی معنی ہیں کوئی نتیجہ، گول، مشن، مقصد جس کو حاصل کرنے کے لیے فرد شدید خواہش رکھتا ہو۔ یہ مستقبل میں ہونے والی ایک تصوراتی کیفیت ہوتی ہے جس میں فرد نے مستقبل قریب یا بعید میں کچھ نتائج حاصل کرنا ہوتے ہیں، جس کے لیے سوال یہ ہوتا ہے آپ حقیقت میں کیا چاہتے ہیں؟ کہاں جانا چاہتے ہیں؟ کیا بننا چاہتے ہیں؟ آپ کا مقصد جتنا زیادہ واضح ہوگا اتنا ہی اس کو حاصل کرنا آسان ہوگا۔

اس طرح کسی بیماری سے شفا حاصل کرنا بھی مقصد ہو سکتا ہے۔ عام طور پر لوگوں کے لیے براہ راست شفا کے بارے میں سوچنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ ہم

سوچ کی نسبت ادویات پر زیادہ بھروسہ کرنے کو اہمیت دیتے ہیں جبکہ ادویات صرف بیماریوں کے متعلق وضاحت کرتی ہیں نہ کہ صحت کا گول تعین کرنے میں مدد کرتی ہیں لہذا تندرست ہونے کے لیے پہلے گول کا تعین کرنا ہی جلد صحت مند ہونے کے مترادف ہوتا ہے۔ این ایل پی میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ کا کوئی واضح مقصد نہیں ہوتا تب تک آپ حاصل ہی نہیں کر سکتے۔ ڈپریشن اور نفسیاتی امراض سے چھٹکارا پانے کے لیے سب سے پہلے آپ کو واضح گول بنانا ہوگا۔

تعلقات Rapport

تعلقات کا مطلب ہے کہ ایک دوسرے کے درمیان معلومات کا تبادلہ کرنا۔ معلومات کا یہ تبادلہ دوستوں، بیوی، بچوں، فیملی کے ساتھ جسم اور ذہن کے درمیان، ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان ہو سکتا ہے۔

یاد رکھیں بہترین تعلقات بنانا بھی ایک فن ہے اور ہر شخص سیکھ سکتا ہے۔ زندگی میں وہی لوگ کامیاب ہوئے جنہوں نے اچھے تعلقات بنائے بلکہ زندگی میں بہترین نتائج بھی پیدا کئے۔ ایک جامع تحقیق کے مطابق جن لوگوں نے اچھے تعلقات بنائے وہ نہ صرف زندگی میں کامیاب ہوئے بلکہ وہ بیمار بھی کم ہوئے اگر کبھی ہو بھی جائیں تو بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ عام طور پر ایسے لوگوں کے چہروں پر مسکراہٹ ہوتی ہے اور وہ خوش و خرم نظر آتے ہیں۔

جسم اور ذہن کے درمیان اچھے تعلقات ہونا اچھی صحت کی نشانی ہوتی ہے۔ ظاہر یہ معلوم ہوتا ہے کہ جسم اور ذہن علیحدہ علیحدہ کام سرانجام دیتے ہیں لیکن

حقیقت یہ ہے کہ ذہن اور جسم ایک نظام کے دو حصے ہیں۔ جو ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں ہمارے خیالات کا اثر جسم پر ہوتا ہے اور جسم میں پیدا ہونے والے احساسات پھر ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ منطقی خیالات کی صورت میں ناکامی اور صحت کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں جبکہ ان دونوں کے مل کر کام کرنے سے اچھی صحت اور کامیابی ملتی ہے۔

ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان تعلقات قائم کرنا اگرچہ ذہن کے مختلف حصے نہیں ہوتے مگر یہاں مراد ہے کہ ایک ہی وقت میں دو طاقتور خیالات کا موجود ہونا۔ مثال کے طور پر ایک نوجوان اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے بیرون ملک جانا چاہتا ہے مگر اس کے ساتھ ہی اس کو یہ خیال آتا ہے کہ اسے اپنے والد کے کاروبار میں بھی ہاتھ بٹانا چاہیے۔ یوں اس کا ذہن دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے اور وہ ایک کشمکش کا شکار ہو جاتا ہے، جس پر اگر قابو نہ پایا جائے تو کئی نفسیاتی اور جسمانی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے موقع پر بہترین تعلقات قائم کرنے کا مطلب ہے کہ کشمکش پیدا کئے بغیر پرسکون رہتے ہوئے اپنے ذہن کے دونوں حصوں سے اس طرح گفتگو کر کے مسئلے کو حل کر لیں جیسے دو افراد آپس میں بیٹھ کر گفتگو کرتے ہیں۔

رویے میں لچک Behavioral Flexibility

عام زندگی میں کوئی شخص اگر کوئی مقصد حاصل کرنے کے لیے کوئی عمل کرتا ہے اور اس عمل سے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہوتے۔ تو وہ شخص اس کا متبادل دوسرا عمل شروع کرتا ہے اور اس کے بعد تیسرا عمل کرتا ہے۔ حتیٰ کہ وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے۔ این ایل پی میں اسے رویے میں لچک کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کی مثال اس طرح سے بھی

ہے کہ ایک فرد کو گھر سے دفتر پہنچنا ہے۔ گھر سے باہر نکل کر اسے معلوم ہوتا ہے کہ وہ جس راستے سے عام طور پر دفتر جاتا ہے وہ راستہ کسی وجہ سے بند ہے۔ اس روز وہ فرد کوئی متبادل راستہ اختیار کر کے بروقت دفتر پہنچ جاتا ہے حالانکہ یہ راستہ طویل اور تکلیف دہ تھا مگر دفتر پہنچنے کا مقصد حاصل کرنے کے لیے اس نے طویل اور تکلیف دہ راستہ اختیار کر کے ثابت کر دیا کہ اسکے مزاج میں لچک ہے۔ اسی طرح کسی شخص کا نظام ہضم خراب ہو تو اس کو درست کرنے کے لیے وہ اپنے کھانے پینے کی عادات کو عارضی طور پر تبدیل کر لیتا ہے۔ اس لچکدار رویہ کی وجہ سے وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے اس کے برعکس اگر وہ لچکدار رویہ نہ اپناتا تو اس کا نظام ہضم اس قدر جلد ٹھیک نہ ہوتا بلکہ عین ممکن ہے کہ پہلے سے بھی زیادہ خراب ہو جاتا۔ این ایل پی میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ مطلوبہ مقصد حاصل نہیں کر لیتے تب تک مسلسل اپنے رویے میں تبدیلیاں لاتے جائیں۔

م قرمہ امین

حیات



ہر شخص تمام تر معلومات اپنے حواس کے ذریعے ہی حاصل کرتا ہے اور ان حواس سے ہی انسان کو اپنے ارد گرد کے ماحول کا ادراک ہوتا ہے۔ ہماری زندگی کے تمام تجربات اور واقعات کے بارے میں معلومات کا تانا بانا ان حیات کی آمیزش سے ہی تشکیل پاتا ہے اور اسی ترتیب سے ہی ہماری یادداشت میں مستقبل میں استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہو جاتا ہے۔ ہماری کیفیات ان حیات اور جسم کی حرکات و سکنات سے مل

کر بنتی ہیں اور یہ کیفیات براہ راست ہمارے رویے اور صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ کوئی شخص اپنی حیات کو جس قدر زیادہ بڑھاتا یا بہتر بناتا ہے اتنے ہی زیادہ اچھے نتائج حاصل کر لیتا ہے۔ ایک نازل انسان میں پانچ بنیادی حیات پائی جاتی ہیں دیکھنا، سننا، سونگھنا، چکھنا، محسوس کرنا مگر این ایل پی میں کسی تبدیلی اور آموزش کے لیے صرف تین حیات بصری سمعی، اور احساسی کو زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

بصری حس

یہ حس تمام حیات میں سب سے زیادہ اہم مقام رکھتی ہے بلکہ اس کو تمام حیات کی ملکہ بھی کہا جاتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے ہی کسی فرد کو سب سے زیادہ معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

سمعی حس

گرد و نواح کے ماحول سے آگہی حاصل کرنے کے لیے دوسرا بڑا ذریعہ سمعی حس ہے۔ اس حس کی مدد سے کوئی شخص دیکھے بغیر محض صوتی ذریعے سے پہچان لیتا ہے۔ اسی طرح ست اور قاصطے کا تعین بھی دیکھے بغیر اسی حس کی مدد سے ہی کیا جاسکتا ہے۔

احساسی حس

یہ حس کسی بھی جسمانی رد عمل کے لیے کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ این ایل پی میں چمکنے اور سونگھنے کی حیات کو احساسی حس ہی تصور کیا جاتا ہے۔

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ ہماری زندگی کے تمام تجربات اور واقعات حیات کی آمیزش سے ہی تشکیل پاتے ہیں اور اسی ترتیب سے انسانی یادداشت میں مستقبل میں استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ان حیات کو ہم دو طرح سے استعمال کرتے ہیں۔

☆ اصل واقعہ میں سے گزرتے ہوئے بیرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔

☆ اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لانے کے لیے اندرونی طور پر استعمال کرتے ہیں جبکہ کوئی تصوراتی خاکہ تشکیل کرنے کے لیے بھی اندرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔

کسی واقعہ کو یادداشت میں محفوظ کرنے کے لیے بیرونی طور پر حیات کا استعمال کرتے ہیں مثلاً کسی پارک میں سیر کرنے گئے اس منظر کو اپنی آنکھوں سے دیکھتے ہیں اپنے کانوں سے آوازیں سنتے ہیں اور پھر کچھ محسوس کرتے ہیں۔

اس پارک کی سیر کو ذہن میں محفوظ کرنے کے عمل کا مشاہدہ کریں تو پتا چلے گا کہ اپنی حیات کو مزید چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں استعمال کیا ہے۔

دیکھنے والی حس

پارک کی یہ تصویر ایک اینڈ و ہاؤس یا رنگین، بڑی یا چھوٹی قریب یا دور، واضح یا غیر واضح، روشن یا دھندلی۔

سننے والی حس

یہاں پر موجود آوازیں، بلند یا آہستہ، دور یا قریب، نرم یا سخت، رک رک کر یا مسلسل آنے والی، سریلی یا بے سری

احساسی حس

سکون یا بے سکونی، ہلکا یا بھاری پن، گرم یا سرد، ست یا چست
این ایل پی میں حیات کے ان چھوٹے ٹکڑوں کو "ثانوی حیات" کہتے ہیں جن سے مل کر واقعات ہماری یادداشت میں محفوظ ہوتے ہیں۔ کسی واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لانے کے لیے اندرونی طور پر انہیں حیات کو اسی ترتیب سے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان ثانوی حیات کا امتیازی فرق اس طرح ہے۔

بھری ثانوی حیات کے چھوٹے حصے

تصویر

بکھری	یا	سکجا
روشن	یا	تاریک
رنگدار	یا	کالی اور سفید
متحرک	یا	ساکت
خفاف	یا	دھندلی
فریم میں	یا	بغیر فریم کے
واضح	یا	غیر واضح
ایک طرف سے	یا	تین اطراف سے

سائز

بڑا یا چھوٹا
موٹا یا پتلا

فاصلہ

دُور یا قریب

سمت

دائیں یا بائیں
اوپر یا نیچے
آگے یا پیچھے
گہرائی یا بلندی

شکل

تو بصورت یا بد صورت

سمعی ثانوی حیات کے چھوٹے ہوتے

فاصلہ

دُور یا قریب

سمت

دائیں یا بائیں
اوپر یا نیچے
آگے یا پیچھے

رفقار

تیز یا ست
گوشتدار یا بے آواز
الفاظ میں یا نہ سمجھ آنے والی
سریلی یا بے سُر
نرم یا سخت
واضح یا غیر واضح
لگاتار یا رُک رُک کر

احساسی ثانوی حیات کے چھوٹے ہوتے

دباؤ

کم یا زیادہ

سطح

کھردری یا ملائم
نرم یا سخت

جب ہم ایک جملہ بولتے ہیں تو اس کے ساتھ زمانے کا تعلق بھی ہوتا ہے اور زمانے کے حساب سے ہر جملہ کو ذہن میں مختلف انداز میں رکھتے ہیں اور ذہن پر مختلف اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں جو ہمارے نروس سسٹم کو کسی کام کے لیے متحرک یا غیر متحرک کر دیتے ہیں۔ مندرجہ ذیل جملوں کو استعمال کرتے ہوئے ایک ذہنی مشق کریں اور نوٹ کریں کہ ان کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

1- میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ (ماضی)

2- مجھے کامیاب ہونا ہے۔ (حال)

3- میں کامیاب ہو جاؤں گا۔ (مستقبل)

ان جملوں میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہو سکتی ہیں۔

1- میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ اس جملے کو ادا کرتے ہوئے آپ کے ذہن میں بہت بڑا واضح روشن، قریب اور نمایاں ”تعلق“ والا تصور بنتا ہے جو آپ کے اندر خود اعتمادی والے احساسات پیدا کرتا ہے اور آپ کو کامیابی کے لیے زبردست جوش مہیا کرتا ہے۔ ثانوی حیات کو اس انداز میں استعمال کرنے سے تعداد اور رفتار کے لحاظ سے بہت زیادہ نیوران استعمال ہوتے ہیں جو فرد کے سنزل نروس سسٹم پر اثر انداز ہو کر اس کو کوئی ایک دہیتے ہیں۔

2- مجھے کامیاب ہونا ہے، اس جملے میں آپ کے ذہن میں واضح اور ”تعلق“ والا تصور ہی بنتا ہے جس کے ساتھ متحرک کرنے والے احساسات قدر کم ہوتے ہیں اور نیوران بھی کم استعمال ہوتے ہیں۔

3- میں کامیاب ہو جاؤں گا، اس جملے میں آپ کے ذہن میں بالکل غیر واضح، دُور، دُھندلا اور چھوٹا تصور بنتا ہے اور آپ مکمل طور پر ”لا تعلق“ والی حالت میں ہوتے ہیں اور انتہائی کم تعداد میں نیوران استعمال ہوتے ہیں جس کے ساتھ احساسات بالکل نہیں ہوتے جن سے آپ متحرک ہو سکیں۔

اس مشق سے ہمیں معلوم ہوا کہ ہماری زبان کے پیچھے نمائندگی کرنے والے کوئی تصور اور احساسات ہوتے ہیں۔ زمانے کے لحاظ سے ان اندرونی تصورات کو جوڑنے کا عمل نروس سسٹم کی اپنی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ ماضی حال اور مستقبل کے جملوں کے ہمارے جسم پر مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لہذا ان جملوں کو تبدیل کر کے ہم کافی حد تک اپنی زندگی میں تبدیلیاں لاسکتے ہیں البتہ براہ راست تصویروں اور احساسات میں تبدیلی لانے سے حیران کن نتائج ملتے ہیں جس کے لیے این ایل پی کی عملی تکنیکوں کو سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

این ایل پی کے ماہرین کہتے ہیں کہ الفاظ بائیو کیمیکل اثرات رکھتے ہیں اور ان کو بار بار دہرانے سے زیادہ تعداد اور رفتار سے نیوران استعمال ہوتے ہیں جن سے خاص ہارمونز اور رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں جو آپ کے نروس سسٹم پر اثر انداز ہوتی ہیں جن سے جذبات، احساسات اور اعتقادات منظم ہوتے ہیں جو آپ کو عمل کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں جب آپ مسلسل منفی الفاظ اور جملوں کو بار بار استعمال کرتے ہیں تو آپ کے جسم میں گھبراہٹ، بے چینی جیسے برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں اور پھر ذہن واپس جسم پر اثر انداز ہو کر مسائل میں شدت پیدا کروتا ہے۔ آپ نہ ہی الفاظ اور جملوں کو تبدیل کرتے ہیں اور نہ ہی برے احساسات ختم ہوتے ہیں یہ نہ ختم ہونے والا سلسلہ جاری رہتا ہے اور دونوں ایک دائرے کی شکل

میں کام کرنا شروع کر دیتے ہیں اس طرح روز بروز مسائل بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ فرد یہ سوچتا ہے کہ بظاہر اسے کوئی مسئلہ نہیں ہے اور نہ کوئی مرض تشخیص ہوتا ہے این ایل پی کا ایک اصول ہے ”ذہن اور جسم ایک نظام کے دوکل پرزے ہیں“ مثلاً آپ کہتے ہیں کہ میں تندرست اور صحت مند نہیں ہو سکتا میں یہ کام نہیں کر سکتا، یہ بہت مشکل ہے۔ اس طرح کے جملے آپ کو عمل کرنے سے روک دیں گے اس کے برعکس اگر آپ یہ کہتے ہیں کہ میں کر سکتا ہوں، یہ بالکل آسان ہے تو آپ کے اندر عمل کرنے کے لیے قوت پیدا ہو جائیگی۔ یا درہے گھمبیر مسائل اس وقت پیش آتے ہیں جب آپ مسلسل منفی الفاظ اور جملوں کو بار بار دہراتے رہتے ہیں جس کے نتیجے میں آپ ذہنی اور جسمانی طور پر بیمار ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ واقعی زندگی کے حالات بدلنا چاہتے ہیں، نفسیاتی مسائل کے حل اور ڈپریشن پر قابو پانے کے متنی ہیں تو آج ہی دانستہ طور پر مثبت الفاظ کا استعمال شروع کر دیں۔

ذہنی کیفیت کیا ہے؟

ہر انسان کی زندگی، خوشگوار یا خوفناک واقعات سے بھرپور ہوتی ہے جو اس پر مختلف انداز سے اثر کرتے ہیں۔ جب کسی فرد کی زندگی میں کوئی خوفناک یا خوشی والا واقعہ ہو رہا ہوتا ہے تو اس کے جسم کے خلیے اور ذہن میں تصورات مخصوص شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ ان خلیات اور تصورات کے باہمی رد عمل سے ایک حالت پیدا ہوتی ہے جسے کیفیت کہتے ہیں مثلاً خوف کی صورت میں گھبراہٹ، دل کی دھڑکن کا بڑھ جانا، سانس پھول جانا، حواس باختہ ہو جانا، تذبذب، پریشانی، پس و پیش اور غیر فیصلہ کن حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس خوشی کی کیفیت میں دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار میں سکون اور عجیب سا ہلکا پن محسوس ہوتا ہے۔ ایسی کیفیت زندگی میں کامیابی حاصل کرنے اور

روزمرہ مسائل حل کرنے کے لیے ایک کٹھی کی حیثیت رکھتی ہے۔

اگر اس بات پر غور کیا جائے کہ انسان کی شخصیت وہی ہے اور وسائل بھی وہی ہیں اس کے باوجود ایک وقت میں وہ برے نتائج پیدا کرتا ہے اور دوسرے وقت میں بالکل برعکس، یعنی اچھے نتائج پیدا کرتا ہے تو پتہ چلتا ہے کہ اس سارے عمل کے پیچھے مختلف کیفیات کارفرما ہوتی ہیں۔ کچھ کیفیات صلاحیت سے بھرپور ہوتی ہیں جیسے کہ خوشی، محبت، خود اعتمادی، کامیابی اور مضبوط ارادہ وغیرہ۔ اسی طرح کچھ مفلوج کر دینے والی کیفیات ہوتی ہیں مثلاً بے جا خوف، غم، مایوسی، پریشانی، ڈپریشن اور بے چینی وغیرہ۔ انسانی زندگی میں دراصل کوئی بھی کام کرنے کا دارومدار صرف اس کے نروس سسٹم کی صلاحیت پر ہی ہوتا ہے۔ این ایل پی میں ان مثبت اور وسائل سے بھرپور کیفیات کے ذریعے مطلوب نتائج کے حصول کے لیے نروس سسٹم کو پروگرام کیا جاسکتا ہے۔

کیفیت کے اجزاء

کوئی بھی کیفیت اچھی یا بری ہو ان دو اجزاء سے ہی مل کر بنتی ہے۔

1۔ حیات کا اندرونی استعمال

کوئی فرد جب رات کی تہائی میں بیٹھ کر اپنے آپ سے باتیں کرتا ہے، سنتا ہے اور تصوراتی دنیا میں کھو جاتا ہے یا بھر رات کے وقت قدموں کی آہٹ سن کر ڈاکو یا چور سمجھتا اور انہی قدموں کی آہٹ کو دن کے وقت سن کر کیا کہتا ہے؟ کیا تصور کرتا اور محسوس کرتا ہے؟ ان سب اچھی یا بری کیفیات کا ظہور حیات کے اندرونی استعمال سے ممکن ہوتا ہے۔

ہمارا ذہن کیسے کام کرتا ہے؟



ایک فلم ڈائریکٹر جس طرح اپنی فلم کو کش بنانے کے لیے اپنے کمرے کا زاویہ، رنگ و روشنیاں موسیقی کا والیوم کم یا زیادہ، تصویروں کے حرکت کرنے کی رفتار کو تبدیل کر کے اپنے ناظرین پر اپنی پسندیدہ کیفیت طاری کر سکتا ہے۔ آپ بھی اس طرح خود پر اثر انداز ہونے والے زندگی کے کسی بھی واقعے کا تاثر بدل سکتے ہیں۔

میں آپ کو بتاتا ہوں کہ یہ کیسے ہوتا ہے۔ اس کے لیے یہ مشقیں کرنا بہت اہم ہے۔ اس لیے ان میں سے ہر ایک مشق کو بڑے غور سے پڑھنا ہوگا اور پھر رک کر، آگے مطالعہ کرنے سے پہلے اسے عملاً کرنا ہوگا۔ کسی اور کی ہمراہی میں یہ مشقیں کرنا بہتر ہوگا۔

باری باری ایک ایک نقطہ اٹھائیں اور ان کا جواب دیں۔

آپ کسی بھی خوشگوار یاد کے بارے میں سوچیں، یہ حالیہ واقعہ بھی ہو سکتا ہے اور بہت پرانا بھی لیکن ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ واقعہ کا اصل زندگی میں رونما ہوا ہے۔ آنکھیں بند کر لیجئے پرسکون ہو کر اس کے متعلق سوچئے۔

سب سے پہلے اس واقعہ کا تصور لیں اور اسے زیادہ سے زیادہ روشن کرتے چلے جائیں۔ جوں جوں تصور میں چمک دمک پیدا ہوتی ہے، اس بات کا خیال رکھئے کہ آپ کی کیفیت کیسے بدلتی جاتی ہے پھر اس کے بعد میں چاہوں گا کہ آپ اپنی ذہنی تصویر کو اپنے قریب تر لائیں، اب اسے روکیں اور اسے بڑا کرنا شروع کر دیں۔ جب آپ تصور کے ساتھ یہ عمل کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ واقعہ کی شدت تبدیل ہو جاتی ہے۔ ہے نا یہی بات؟ پہلے سے خوشگوار یاد کو زیادہ روشن بڑا اور قریب تر کرنا، پہلے سے بھی زیادہ خوشگواریت کو جنم دیتا ہے۔ یہ اندرونی تصاویر کا نظام لطف کو مزید بڑھا دیتا ہے جس کے بعد زیادہ طاقت اور لطف انگیز کیفیت آپ پر طاری ہو جاتی ہے۔ وہی خوشگوار یاد جس پر اب تک ہم کام کرتے رہے ہیں دوبارہ ذہن میں واپس لائیے، اپنی یادداشت کو پہلے کی نسبت گرم تر، نرم تر اور زیادہ ہموار بنائے، کانوں میں پڑتی آوازوں اور صوتوں کا والیوم بڑھا دیجیے۔ ان میں تسلسل اور موسیقیت کی گہرائی پیدا کیجیے۔ اب دیکھئے اس مشاہدے کے بارے میں آپ کے محسوسات کو کیا ہوتا ہے؟

سب لوگوں کا رد عمل ایک جیسا نہیں ہوتا مختلف لوگوں میں مختلف تاثرات اور احساسات ہوتے ہیں۔ آپ میں سے اکثر لوگوں نے محسوس کیا ہوگا کہ تصور کو روشن تر اور زیادہ بڑا اور اندرونی تصاویر کو زیادہ گہرائی دی، اثر انگیز بنایا تو اس نے آپ کو زیادہ مثبت اور قوت بخش کیفیت دے ڈالی۔ مشاورتی سیشنوں میں جب میں یہ مشق کرواتا ہوں تو

میں کسی بھی شخص کی جسمانی حالت دیکھ کر اس کے ذہن میں پیدا شدہ کیفیت کو سمجھ سکتا ہوں۔ اس کے سانس کا عمل گہرا ہو جاتا ہے، کندھے سیدھے ہو جاتے ہیں، چہرہ پرسکون ہو جاتا ہے، اس کا سارا جسم چست اور توانا لگنے لگتا ہے۔

اب اسی عمل کو ہم کسی ناخوشگوار یاد پر کرتے ہیں۔ آپ کسی ایسی واقعہ کا انتخاب کیجئے جس نے آپ کو بری طرح اپ سیٹ کیا ہو اور درد کا باعث بنا ہو یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ اب اسی تصور کو زیادہ چمک دار بنائیں اپنے قریب لائیں اور اس کو بڑا کر دیں۔ آپ کے ذہن میں کیا ہو رہا ہے؟ اکثر لوگوں کو اپنی منفی کیفیت میں زیادہ شدت محسوس ہوتی ہے۔ پرانی یادیں پہلے سے زیادہ طاقت ور ہو کر سامنے آ جاتی ہیں۔ اب تصور کو واپس اصل جگہ پر رکھ دیں۔ اگر آپ اسے چھوٹا غیر واضح، دھندلا، مدھم اور اپنے سے دور رکھ کر بنائیں تو کیا ہوتا ہے؟ اسے آرائیں اور اپنے محسوسات میں فرق کو نوٹ کریں۔ آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کے منفی جذبات اپنی طاقت کھو بیٹھے ہیں۔

اب اسی واقعہ کی سمیٹاؤنی حیات کا تجربہ کرتے ہیں اس مشاہدے میں آوازیں خود کی یا دوسرے لوگوں کی ہو سکتی ہیں انہیں بلند تر، واضح، بہت قریب سنیں اور الگ الگ ٹون پر غور کریں، آوازوں کو واضح محسوس کریں۔ توقع ہے کہ اس طرح کی صورت حال پیدا ہوگی کہ منفی جذبات شدید ہو جائیں گے۔

میری خواہش ہے کہ آپ یہ مشقیں زیادہ ارتکاز اور گہرائی کے ساتھ مختلط انداز میں اس طرح کرتے جائیں کہ آپ کو معلوم ہو کہ کون سی طاقتوں میں آپ کے لیے قوت بخش ہے۔ اس کے لیے دوبارہ ان اقدامات کو اپنے ذہن میں دہرائیں گے تاکہ آپ کو صحیح علم ہو کہ تصور اور آوازوں میں مختلف تبدیلیاں کس طرح آپ کے احساسات کو بدل

دیتی ہیں۔

اپنی ابتدائی ناخوشگوار یاد کو لیجیے اور اسے پہلے سے چھوٹا کر دیجیے، دیکھتے رہیے کہ تصور کو چھوٹا کرنے سے کیا ہوتا ہے۔ اب اسے غیر مرکوز کر دیجیے اسے مدھم اور دھندلا اور ناقابل دید بنا دیجیے۔ اب اسے خود سے دور کر دیجیے اتنی دور کہ جہاں سے یہ بمشکل دکھائی دے اور آخر میں اس تصور کو ایک نقطہ میں تبدیل کر دیں پھر اس کو بالکل ہی غائب کر دیں۔ اس تصور کے غائب ہونے کے بعد آپ میں کیا تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں ان کو نوٹ کریں۔

ابھی تک آپ نے اپنی ذہنی تصویروں پر کام کیا ہے اب یہی چیز سمیٹاؤنی پر آزمائیے، ساعت میں پڑنی آوازوں کا دایوم کم کیجئے انہیں دھیمے اور کمزور کر دیجیے اور ان کا تسلسل اور جوش ختم کر دیجیے ان کو نا سمجھ آنے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں اور ساتھ ساتھ تصویروں کو شکستہ محسوس کیجئے۔ اس عمل سے گزرنے کے بعد نوٹ کریں کہ آپ ناخوشگوار یاد کے ساتھ کیا نتیجہ ہے؟ اس کی ساری طاقت ختم ہو چکی ہوگی، ممکن ہے کہ اس وجود ہی نہ رہے یا انتہائی کمزور اور معمولی دکھ درد والا ہو جائے۔ آپ ماضی کے بہت تکلیف دہ واقعات اور تجربات کا انتخاب کر کے باری باری ان کو اس طرح بے طاقت بنا سکتے ہیں، تحلیل اور کمزور کر سکتے ہیں اور مکمل طور پر غائب بھی کر سکتے ہیں۔

میرے خیال میں ان تجربات کے بعد آپ اچھی طرح سمجھ چکے ہونگے کہ این ایل پی کی ٹیکنالوجی کس طرح کام کرتی ہے اور کتنی طاقتور ہے۔ چند لمحوں میں آپ نے ایک مثبت احساس لیا، اسے طاقتور اور زیادہ قوت بخش بنا ڈالا۔ آپ نے خود پر طاری طاقتور اور منفی تصور کو لیا اس کی قوت کو بھی ایک ہی جھٹکے میں ختم کرنے کے قابل ہو گئے ہیں۔ ماضی میں آپ اپنی اندرونی تصاویر کے رحم و کرم پر ہوا کرتے تھے۔ اب آپ کو علم

ہونا چاہیے کہ ان معاملات کو اب اس ڈگر پر نہیں چلنے دینا ہے۔

بنیادی طور پر آپ اپنی زندگی دو میں سے کسی ایک انداز میں گزار سکتے ہیں۔ ایک یہ ہے کہ ماضی کی طرح ہی اپنے ذہن کو کام کرنے دیں۔ یہ خود بخود ماضی کی کوئی بری تصویر، آواز یا احساس آپ کے سامنے لے آئے گا اور آپ خود کار طریقے سے اس پر اپنا رد عمل کرتے رہیں۔ بالکل اسی طرح بے خبر ہو کر جس طرح ایک تیل، تیل ٹکائے والے کبولو کے چکر لگا رہتا ہے۔ دوسری صورت یہ کہ آپ اپنے ذہن کو شعوری طور پر خود چلانے کا فیصلہ کر لیں برے مشاہدات اور تجربات لے کر ان کی شدت کو آہستہ آہستہ ختم کر سکتے ہیں۔ انہیں اپنے سامنے اس انداز میں تصویر کر سکتے ہیں کہ وہ آپ پر حاوی نہ ہو سکیں۔ ایک ایسے انداز میں جو انہیں اتنا شکستہ اور کمزور کر ڈالے کہ آپ موثر طریقے سے اسے چنڈل کر پائیں۔

میں ایک بار پھر تاکید کرتا ہوں کہ مندرجہ بالا مشقوں کو پوری توجہ کے ساتھ اچھی طرح سمجھیں لیکن یہ اس وقت تک ممکن نہیں ہے جب تک آپ خود پریکٹس نہیں کرتے۔

باب 2

نروس سسٹم

اگر آپ ٹیلی ویژن کے کور کو کھولیں تو اس کے اندر لامحدود چھوٹی بڑی تاروں کے کچھے نظر آئیں گے جن کی مدد سے یہ چلتا ہے اسی طرح انسانی جسم میں چھوٹے اور بڑے اعصاب کا جال پورے جسم میں پھیلا ہوا ہے۔ اس جسم کی کارگزاری کا انحصار صرف نروس سسٹم کی صلاحیت پر ہے۔ انسان اپنے نروس سسٹم کو زندگی میں کوئی بھی نتیجہ حاصل کرنے کے لیے جتنا زیادہ چاہے پروگرام کر سکتا ہے اور یہ اتنے ہی نتائج دینے کی صلاحیت رکھتا ہے جتنا کہ اسے استعمال کیا جائے۔ ساخت کے لحاظ سے نروس سسٹم کے دو حصے ہیں۔

1۔ سنٹرل نروس سسٹم Central Nervous System

دماغ اور حرام مغز پر مشتمل نظام انسانی جسم میں سب سے بڑا نظام کہلاتا ہے۔ اسی نظام سے کئی نسیں نکل کر پورے جسم میں پھیل جاتی ہیں جن کے ذریعے تمام اندرونی اور بیرونی پیغامات کی رسائی دماغ تک ہو پاتی ہے۔ اس کے بعد جسمانی افعال اور تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں تمام نفسیاتی عوامل، جیسا کہ یاد رکھنا، سوچنا، جذبات

احساسات اسی حصہ میں پیدا ہوتے ہیں اور پورے جسم کی کارگزاری پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

سنٹرل نروس سسٹم



2۔ پیری فرل نروس سسٹم Peripheral Nervous System

سنٹرل نروس سسٹم سے نکل کر ہر ایک نروس کا جال پورے جسم میں بچھل جاتا ہے۔ ان نروس کے جوڑے تعداد کے لحاظ سے 43 ہیں اور آٹونومک نروس سسٹم کا نظام ہوتا ہے۔ ہر قسم کی بیرونی معلومات حواس خمسہ کے ذریعے وصول کرنا اور تمام جسمانی اعضاء اور غدود سے پیغام وصول کر کے سنٹرل نروس سسٹم کو پہنچانا اور کسی عمل کے لیے واپسی پیغام جسم کو پہنچانا اسی کے ذمے ہوتا ہے۔

افعال کے لحاظ سے نروس سسٹم کے ذمے ہر قسم کی بیرونی معلومات حواس خمسہ کے ذریعے وصول کرنا اور تمام جسمانی اعضاء اور غدود سے پیغام وصول کرنا اور سنٹرل نروس سسٹم تک پہنچانا اور کسی رد عمل کے لیے واپسی پیغامات دینا ہوتا ہے۔ اس طرح کام کے حساب سے اعصابی نظام کو مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

1۔ سومیٹک نروس سسٹم Somatic Nervous System

سومیٹک نروس سسٹم کے ذمہ ہڈیوں، جوڑوں، نروس، رگوں اور جلد سے پیغامات وصول کرنا اور سنٹرل نروس سسٹم تک پہنچانا اور کسی رد عمل کے لیے واپسی پیغام کو پیغام دینا ہوتا ہے۔

2۔ آٹونومک نروس سسٹم Autonomic Nervous System

انسانی جسم میں یہ نظام خون کی نالیوں، اندرونی اعضاء، دل، معدہ بڑی آنت جگر مثلاً، جنسی افعال اور غدود جو مختلف رطوبتیں پیدا کرتے ہیں ان کے اور سنٹرل نروس

سٹم کے درمیان پیغام رسانی کا کام سرانجام دیتا ہے۔ جذبات کی بدولت ہونے والی جسمانی تبدیلیاں آٹونومک نروس سٹم کے ذریعے متحرک ہوتی ہیں۔ اس سٹج پر ہی جذباتی اور غیر جذباتی کیفیت کا فرق معلوم کیا جاسکتا ہے۔ جذباتی کیفیت سے یہ نظام متحرک ہوتا ہے اور غیر جذباتی کیفیت میں خاموشی اختیار کر جاتا ہے۔ انسانی یقین اور اعتقادات اس سٹم کے ذریعے جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں اس کے بھی دو حصے ہوتے ہیں۔ یہ دونوں سٹم بالکل ایک دوسرے کے مخالف کام کرتے ہیں۔ اگر ایک کا کام اعضا کو متحرک کرنا ہے تو دوسرا اس کے الٹ یعنی پرسکون کرتا ہے۔

i۔ پیرا سیمپٹھک نروس سٹم

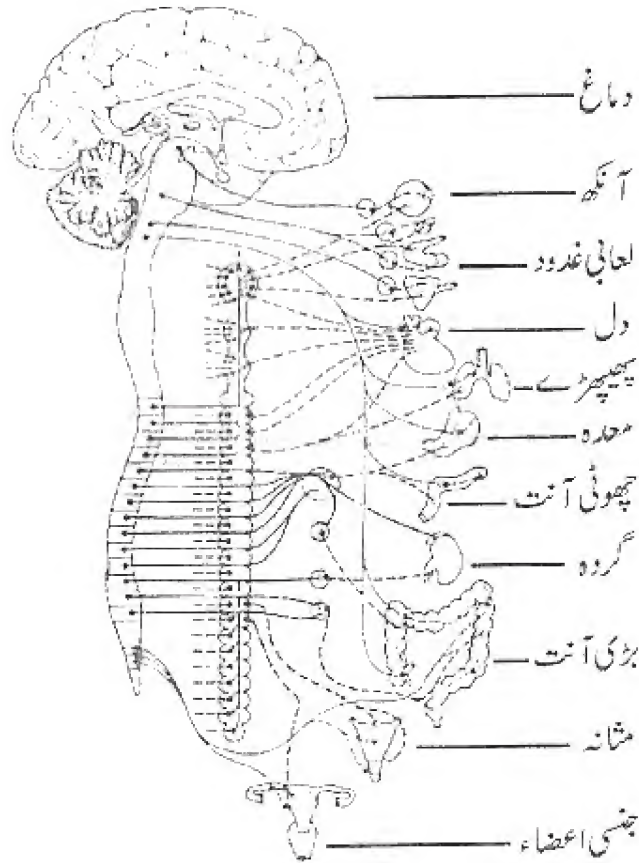
Parasympathetic Nervous System

آنکھ کی پتلی کو بند کرنا، دل کی دھڑکن کو آہستہ کرنا، معدے کی کارکردگی کو پرسکون رکھنا، بڑی آنت کو تارل رکھنا، مثانہ کو تارل رکھنا، سانس کی نالیوں کو سکیر یا اور جسم کے بالوں کو تارل حالت میں رکھنا۔

ii۔ سیمپٹھک نروس سٹم Sympathetic Nervous System

آنکھ کی پتلی کو کھولنا، دل کی دھڑکن کو تیز کرنا، معدہ اور بڑی آنت کی کارکردگی کو بگاڑنا، مثانہ کو اب تارل رکھنا، سانس کی نالیوں کو کھولنا اور جسم کے بالوں کو کھڑا کرنا اس نظام کے ذمے ہے۔

آٹونومک نروس سٹم



زبان اور نروس سسٹم

ہم چیزوں کے بارے میں کس طرح باتیں کرتے ہیں؟ دوسرے لوگوں اور خود سے کس طرح کلام کرتے ہیں۔ یہ کام، ہماری زبان سرانجام دیتی ہے کہ ہم ان کی کیا تعریف کرتے ہیں اور انہیں خاص معنی کیا دیتے ہیں، پھر اس فریم (معنی اور تعریف) کو ظاہر کرنے کے لیے مختلف الفاظ اور جملے استعمال کرتے ہیں۔ زبان ہمارے نروس سسٹم پر زبردست منفی یا مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ سوال یہ ہے کہ زبان کے اتنے زبردست اثرات کیوں ہیں اور انہیں کیسے جانا جائے۔ الفاظ اور جملے ہمارے پیری فرل نروس سسٹم اور آٹونوک نروس سسٹم کے ذریعے ہماری سوچ اور جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں مثلاً جب آپ کہتے ہیں ”کری“ تو اس لفظ کے پیچھے حیات کا استعمال ہوتا ہے۔

- 1- ذہن میں کری کی تصویر بنانا جس میں بصری حس کا استعمال ہوا ہے۔
- 2- اس پر بیٹھنے سے احساسی حس کا استعمال ہوا ہے۔

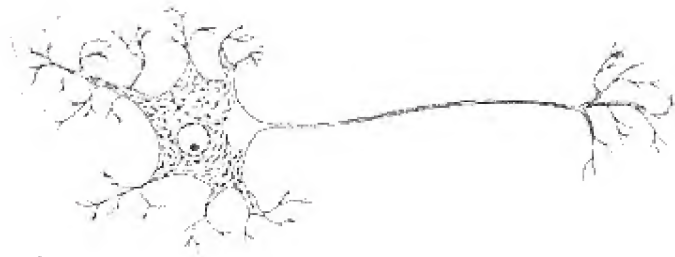
کری کے اس تصور کو آپ ذہن میں اس انداز میں رکھیں گے کہ اس کا رنگ کیا ہے؟ ”رنگین ہے یا بلیک اینڈ وائٹ، روشن یا اندھیرا، واضح یا مدھم، قریب ہے یا دور، اس تصویر کا سائز کیا ہے، چھوٹا یا بڑا، یہ تصویر آپ دماغ میں کہاں رکھتے ہیں۔ دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے۔ کری کے اس تصور کو اگر آپ ذہن میں روشن، قریب، بہت بڑا دیکھتے ہیں تو آپ کے نیوران زیادہ تعداد میں متحرک ہو جاتے ہیں اور ان کے کام کرنے کی رفتار بھی تیز ہو جاتی ہے۔

جب کری پر بیٹھتے ہیں تو اس کے بارے میں احساسات کو ذہن میں اس طرح محفوظ کریں گے۔ ”سخت یا نرم، کھردری یا ملائم، گرم یا ٹھنڈی، آرام دہ یا غیر آرام دہ ہے۔

نیوران Neuron

نیوران انسانی نروس سسٹم کا سب سے چھوٹا یونٹ ہوتا ہے جن سے مل کر انسان کے اعصابی نظام کی ساخت ہوتی ہے۔ یہ بیرونی محرک (Stimulus) سے متحرک ہوتا ہے۔ نیوران کے متحرک ہونے کا دار مدار محرک کی شدت پر ہوتا ہے۔ اگر کسی محرک کی شدت زیادہ ہو تو وہ کام ہوتے ہیں۔

- 1- نیوران کے عمل کرنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔
- 2- نیوران زیادہ تعداد میں متحرک ہو جاتے ہیں۔



جب ہم ایک جملہ بولتے ہیں تو اس کے ساتھ زمانے کا تعلق بھی ہوتا ہے اور زمانے کے حساب سے ہر جملہ کو ذہن میں مختلف انداز میں رکھتے ہیں اور ذہن پر مختلف اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں جو ہمارے نروس سسٹم کو کسی کام کے لیے متحرک یا غیر متحرک کر دیتے ہیں۔ مندرجہ ذیل جملوں کو استعمال کرتے ہوئے ایک ذہنی مشق کریں اور نوٹ کریں کہ ان کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

1- میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ (ماضی)

2- مجھے کامیاب ہونا ہے۔ (حال)

3- میں کامیاب ہو جاؤں گا۔ (مستقبل)

ان جملوں میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہو سکتی ہیں۔

1- میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ اس جملے کو ادا کرتے ہوئے آپ کے ذہن میں بہت بڑا واضح روشن، قریب اور نمایاں ”تعلق“ والا تصور بنتا ہے جو آپ کے اندر خود اعتمادی والے احساسات پیدا کرتا ہے اور آپ کو کامیابی کے لیے زبردست جوش مہیا کرتا ہے۔ ثانوی حیات کو اس انداز میں استعمال کرنے سے تعداد اور رفتار کے لحاظ سے بہت زیادہ نیوران استعمال ہوتے ہیں جو فرد کے سنزل نروس سسٹم پر اثر انداز ہو کر اس کو کوئی ایک دہیتے ہیں۔

2- مجھے کامیاب ہونا ہے، اس جملے میں آپ کے ذہن میں واضح اور ”تعلق“ والا تصور ہی بنتا ہے جس کے ساتھ متحرک کرنے والے احساسات قدر کم ہوتے ہیں اور نیوران بھی کم استعمال ہوتے ہیں۔

3- میں کامیاب ہو جاؤں گا، اس جملے میں آپ کے ذہن میں بالکل غیر واضح، دُور، دُھندلا اور چھوٹا تصور بنتا ہے اور آپ مکمل طور پر ”اتعلق“ والی حالت میں ہوتے ہیں اور انتہائی کم تعداد میں نیوران استعمال ہوتے ہیں جس کے ساتھ احساسات بالکل نہیں ہوتے جن سے آپ متحرک ہو سکیں۔

اس مشق سے ہمیں معلوم ہوا کہ ہماری زبان کے پیچھے نمائندگی کرنے والے کوئی تصور اور احساسات ہوتے ہیں۔ زمانے کے لحاظ سے ان اندرونی تصورات کو جوڑنے کا عمل نروس سسٹم کی اپنی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ ماضی حال اور مستقبل کے جملوں کے ہمارے جسم پر مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لہذا ان جملوں کو تبدیل کر کے ہم کافی حد تک اپنی زندگی میں تبدیلیاں لاسکتے ہیں البتہ براہ راست تصویروں اور احساسات میں تبدیلی لانے سے حیران کن نتائج ملتے ہیں جس کے لیے این ایل پی کی عملی تکنیکوں کو سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

این ایل پی کے ماہرین کہتے ہیں کہ الفاظ بائیو کیمیکل اثرات رکھتے ہیں اور ان کو بار بار دہرانے سے زیادہ تعداد اور رفتار سے نیوران استعمال ہوتے ہیں جن سے خاص ہارمونز اور رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں جو آپ کے نروس سسٹم پر اثر انداز ہوتی ہیں جن سے جذبات، احساسات اور اعتقادات منظم ہوتے ہیں جو آپ کو عمل کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں جب آپ مسلسل منفی الفاظ اور جملوں کو بار بار استعمال کرتے ہیں تو آپ کے جسم میں گھبراہٹ، بے چینی جیسے برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں اور پھر ذہن واپس جسم پر اثر انداز ہو کر مسائل میں شدت پیدا کروتا ہے۔ آپ نہ ہی الفاظ اور جملوں کو تبدیل کرتے ہیں اور نہ ہی برے احساسات ختم ہوتے ہیں یہ نہ ختم ہونے والا سلسلہ جاری رہتا ہے اور دونوں ایک دائرے کی شکل

باب 4

یقین

کسی چیز کے بارے میں ہمارے علم کی ایسی پختگی جو ہمیں کسی عمل کے لیے تیار کرتی ہے اسے یقین کہتے ہیں۔ یقین ایک ایسے نظام کا نام ہے جو مفروضوں کا ذخاں ہے۔ یقین کے لیے دلائل مہیا کرنے ضروری نہیں ہوتے اور نہ ہی یہ دلائل پر مبنی ہوتا ہے۔ ہم اپنے حواس کے ذریعے بیرونی دنیا کی اشیاء کے متعلق معلومات اکٹھی کرتے ہیں اور انہیں لاشعوری طور پر مان لینے سے ناقابل یقین سچائی یا حقیقت سے روشناس ہو جاتے ہیں۔ پھر جب ہم اس جانب عملی قدم بڑھاتے ہیں تو ایک کامیاب عملی قدم روز بروز اس یقین کو پختگی دینا شروع کر دیتا ہے اور پھر یہ خیال ہمارے ذہن میں رفتہ رفتہ اتنا توانا ہو جاتا ہے کہ ایک عادت کا روپ اختیار کر جاتا ہے جس کے بعد یہ یقین خود کار نظام کی حیثیت اختیار کر لیتا ہے جبکہ ہم شعوری طور پر بالکل اس سے بے خبر ہوتے ہیں۔ یقین کا یہ خود کار نظام ہمارے ادراک پر کسی فلٹر کی مانند کام کرتا شروع کر دیتا ہے کیونکہ ہم آئندہ ہونے والے تمام تجربات اور واقعات کا مشاہدہ اس یقین کے تحت ہی کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس لیے بیرونی دنیا سے حاصل کئے گئے تمام مشاہدات پر یہ براہ راست اثر انداز بھی ہوتا ہے۔

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ یقین کوئی شے ہے جبکہ یہ کسی شے کے یقینی ہو جانے

من چو

2۔ فزیالوجی

فزیالوجی کے معنی جسمانی فعل یا جسمانی حرکات کا عمل ہے۔ جب کسی ایک بات کو سوچتے ہیں تو آپ جسم کو مخصوص حالت میں رکھتے ہیں جس سے ایک کیفیت پیدا ہوتی ہے جو کہ اس سوچ کے ساتھ منسلک ہوتی ہے۔ دوبارہ اس کیفیت کو طاری کرنے کے لیے جسم کو ویسی ہی حالت میں لے جاتے ہیں۔ حیاتی نظام اور جسمانی فعل ایک دائرے کی شکل میں کام کرتے ہیں۔ اگر ایک عمل میں ہے تو دوسرا خود بخود رد عمل کرتا ہے مثلاً انسان جو کچھ سوچتا ہے تو اس کا جسم بھی وہی حالت اختیار کر لے گا۔ اگر وہ پہلے جسم کو اس حالت میں رکھے تو پھر وہی سوچ آ جائیگی۔ کسی بھی قسم کی کیفیت سے رویہ یا عمل پیدا ہوتا ہے۔ پس کسی بھی رویے یا عمل کی تبدیلی کے لیے پہلے کیفیت کو تبدیل کرنا ہوگا۔ اگر فرد، کیفیت کو کنٹرول کرنا چاہتا ہے تو اسے دانستہ طور پر جسمانی فعل اور اندرونی حیاتی نظام تبدیل کرنا ہوگا جو کہ صرف فرد ہی کر سکتا ہے۔ ایک لمحہ کے لیے کیفیت کا یہ تجربہ کریں۔

بند آنکھوں سے اپنی توجہ کندھوں پر مرکوز کریں۔ کندھوں کو اوپر کی طرف کھینچ لیں اور تھکاؤ پیدا کریں، ٹانگوں میں تھکاؤ پیدا کریں سانس کی رفتار تیز کر دیں اور نوٹ کریں کہ ذہن میں کیا تصویر آتا ہے اور کیسا محسوس ہوتا ہے پھر آنکھیں کھول دیں۔ اب اس کے برعکس آنکھیں بند کریں اور گہرا سانس لیں اور باہر نکالتے ہوئے پورے جسم کو سر سے پاؤں تک مکمل طور پر ڈھیلا چھوڑ دیں اور نوٹ کریں کہ ذہن میں کیا تصویر آتا ہے اور کیسا محسوس ہوتا ہے پھر آنکھیں کھول دیں۔ دونوں صورتوں میں فرق کو معلوم کریں یقیناً ان کیفیات کے الگ الگ احساسات ہیں۔

کیفیت کی اقسام



جذباتی کیفیت

زندگی کے ایسے خوشگوار یا ناخوشگوار اعمال جنہیں ذہن میں لانے سے اچھے یا بُرے احساسات پیدا ہو جاتے ہوں مثلاً کامیابی، ناکامی، خوشی والے واقعات کو ذہن میں لاتے ہیں تو آپ کے اندر اسی طرح کے اچھے یا بُرے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں انہیں جذباتی کیفیات کہتے ہیں۔

غیر جذباتی کیفیت

زندگی کے ایسے اعمال جنہیں ذہن میں لانے سے کوئی احساسات نہ پیدا ہوتے ہوں مثلاً دانتوں کو برش کرنا، ہاتھ دھونا، نہانا، بالوں کو کنگھی کرنا وغیرہ، انہیں غیر جذباتی کیفیات کہتے ہیں۔

جذباتی کیفیت کو تین اقسام میں یوں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ تقویت انگیز، غیر تقویت انگیز اور اسکرنگ والی کیفیت۔

تقویت انگیز کیفیت

کسی فرد کی زندگی میں لاتعداد ایسے واقعات اور مشاہدات ہوئے ہوں گے جب اس نے نہایت جرات، استقامت اور خود اعتمادی کا مظاہرہ کیا ہوگا مثلاً فرد نے اپنے بچپن میں جب پہلی مرتبہ چلنا سیکھا ہوگا تو اس نے نہایت خود اعتمادی سے پہلا قدم اٹھایا ہوگا یا پھر زندگی میں پہلی مرتبہ جب اس نے سب کے سامنے سٹیج پر تقریر کی ہوگی تو کس ثابت قدمی اور خود اعتمادی سے وہ یہ سب ممکن کر پایا ہوگا یا کسی امتحان کو پاس کرنے کے بعد اسے کتنا اچھا محسوس ہوا ہوگا۔ ایسے تجربات کے دوران اس پر ایک خاص کیفیت طاری ہوئی ہوگی۔ اگر این ایل پی کے اصول کے تحت وہی تجربات دوبارہ سے اپنے ذہن میں لاتے ہیں تو زمانہ حال میں بھی فرد انہی احساسات میں کھو جائے گا ایسی تمام کیفیات وسیلہ دار یا طاقتور کہلاتی ہیں۔

غیر تقویت انگیز

انسان کی زندگی میں جہاں خوشگوار واقعات اچھا تاثر چھوڑ جاتے ہیں وہیں کچھ ایسے واقعات بھی ہوتے ہیں جو ناخوشگوار یا باعث بھی بنتے ہیں۔ اگر انسان ماضی میں خود اعتمادی کے فقدان، ڈپریشن، پریشانی، خوف، ٹینشن اور غم وغیرہ کا شکار رہا ہو تو این ایل پی کے اصول کے تحت وہی تجربات دوبارہ ذہن میں لانے سے زمانہ حال میں بھی وہی برے احساسات اس پر طاری ہو جائیں گے۔ اس قسم کی تمام کیفیات غیر تقویت انگیز یا غیر وسیلہ دار کیفیات کہلاتی ہیں۔

اسکرنگ والی کیفیت

اللہ تعالیٰ نے انسان کو جہاں بہت سی صلاحیتوں سے نوازا ہے وہیں یہ صلاحیت بھی عطا کی ہے کہ انسانی ذہن کسی بھی چیز کو مستقل یاد رکھنے کے لیے قدرتی طور پر تعلق بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ایسا تعلق بعض اوقات دانستہ طور پر پیدا کیا جاسکتا ہے مثلاً انسان کوئی پرندہ پالتا ہے اور اسے دل و جان سے چاہتے لگتا ہے اس پرندے کی وفات کی بعد اس کے خالی بئجرے کے ساتھ اتنا گہرا تعلق بنا لیتا ہے کہ جب بھی اسے دیکھتا ہے تو اسے پرندہ یاد آ جاتا ہے اور گہرے غم والی کیفیت طاری ہو جاتی ہے یا پھر اپنے کسی عزیز کی جدائی کے بعد اس سے جڑی کسی بھی چیز سے تعلق بنا لیتا ہے اور دیکھتے پر اس پر وہی غم کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یہ انداز اختیار کرنے والے لوگ عموماً ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں اور وہ کبھی اس طرح کی حالت میں صدمے سے باہر نہیں نکل سکتے این ایل پی میں دانستہ طور پر تعلق جوڑنے کے عمل کو اسکرنگ کہتے ہیں اور جس شے سے

2- شک

بعض اوقات کچھ معاملات میں انسانی ذہن کسی بات کو لاشعوری طور پر قبول تو کر لیتا ہے مگر اس پر عملی قدم اٹھانے کے لیے بالکل تیار نہیں ہوتا۔ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ کسی گمان یا شک یا پھر مستقبل کے نتائج سے خائف ہو کر عملی قدم نہ اٹھا رہے ہوں مثلاً دریا کے کنارے بیٹھ کر یہ خواہش کرنا کہ میں دریا میں کشتی چلا سکوں گا مگر چلانے کی ہمت نہیں ہے۔ اس طرح کی سوچ ہمیشہ شک کو جنم دیتی ہے۔ یہاں یہ سوال اٹھتا ہے کہ شک کیا ہے؟ مثال کے طور پر ایک شخص لاہور میں ہے اور دوسرا شخص اس سے دریافت کرتا ہے کہ کیا اس وقت شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہے؟ اس کے جواب میں وہ نہ ہاں کہہ سکتا ہے اور نہ پورے یقین سے انکار کر سکتا ہے۔ دونوں باتوں کا امکان تو ہے لیکن یقین نہیں ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ اس وقت شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہو اور یہ بھی کہ مطلع صاف ہو۔ بارش نہ ہو گویا پچاس فیصد بارش ہونے کا اور اتنا ہی نہ ہونے کا امکان ہے تو جس پہلو میں مثبت اور منفی دونوں پہلو برابر ہوں اور کسی ایک کو ترجیح دینے کے لیے کوئی دلیل موجود نہ ہو تو یہ کیفیت شک کہلائے گی۔

دوسری صورت میں اگر وہ شخص جواب دینے سے پہلے شاہدرہ کی جانب دیکھتا اور اگر اسے دور افق پر چند بادل نظر آتے جس سے اس کو شاہدرہ میں بارش ہونے کا ہلکا سا بھی گمان ہو تو اس صورت میں وہ جواب میں کہے گا کہ اس کا خیال ہے کہ شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہے۔ گویا ساٹھ فیصد مثبت اور چالیس فیصد منفی کیفیت پیدا ہو گئی ہے۔ اگر وہ دیکھتا کہ کتنے بادل اُترے ہوئے ہیں ان کے حجم اور سیاہی میں مسلسل

اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ بجلی کڑک رہی ہے جس کی بنا پر وہ شاہدرہ میں بارش ہونے کے متعلق زیادہ پروتھن ہو جاتا ہے یعنی تقریباً ستر فیصد لیکن اگر وہ خود شاہدرہ میں جا کر اپنی آنکھوں سے بارش کا منظر دیکھ لیتا بلکہ بارش کے قطرے اپنے اوپر گرتے ہوئے محسوس کر لیتا تو گویا بارش ہونے کا یقین پختہ ہو جاتا۔ اس یقین کی حالت کو علم کہتے ہیں یہاں پر یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ جب علم میں اضافہ ہوتا ہے تو شک کے بادل چھٹ جاتے ہیں۔

3- حیات کا استعمال

انسان اپنے حواس کے ذریعے جو کچھ محسوس کرتا ہے۔ ان محسوسات کی موجودگی کے بارے میں اسے کوئی شک نہیں ہوتا۔ اس سب کے باوجود یہ ضرور نہیں کہ سب مشاہدات حقیقت کے مطابق ہوں مثلاً دو پہر کے وقت صحرا میں سفر کر۔ وقت انسان اپنی آنکھوں سے پانی کا تالاب دیکھتا ہے لیکن قریب جانے پر ریت کے سوا کچھ نہیں ملتا کیونکہ جو کچھ دکھائی دیا سراب تھا۔ ایسے ہی پانی بھرے گلاس میں اگر پینل سیدھی کھڑی کر دی جائے تو وہ دیکھنے والوں کو تو ٹوٹی نظر آئے گی حالانکہ وہ سالم ہے۔ اس کے علاوہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے اور اس پر ہر چیز کی موجودگی کا ادراک نہیں ہو سکتا مثلاً چند گز کے فاصلے پر چیونٹی ہمیں دکھائی نہیں دیتی۔ وہی میں لاکھوں کی تعداد میں بیکھر یا موجود ہوتے ہیں لیکن ہمیں دکھائی نہیں دیتے۔ صاف پانی کے گلاس میں بھی جراثیم ہوتے ہیں لیکن ہم انہیں دیکھ نہیں سکتے کیونکہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے۔ اس کے علاوہ انسان، چیونٹی کی آواز ہونے کے باوجود سن نہیں سکتا۔ شکر کی بوسونگ

من چو

من چو

نہیں سکتا جبکہ حیوانی اور انسانی اسے دور سے ہی سونگھ کر پہنچتی ہے۔ اس سے ہم یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ ہمارے حواس اپنے دائرہ میں آنیوالی تمام چیزوں کو محسوس نہیں کر سکتے سوائے چند ایک کے۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ محض اس بنا پر کہ انسان اپنے موجودہ حواس کے ذریعے سے بعض چیزوں کا ادراک نہیں کر سکتے اس لیے اسے یہ حق ہرگز نہیں پہنچتا کہ وہ ان چیزوں کے وجود سے انکار ہی ہو جائے۔ یاد رہے یہ حیات انسانی یادداشت کا بنیادی ڈھانچہ ہیں۔

4۔ ماضی کے نتائج

انسانی حس جو کچھ محسوس کرتی ہے۔ اس کی موجودگی اور درستی کا علم یعنی یقین حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ذہن اپنے گزشتہ تجربہ کی بنیاد پر کوئی فیصلہ نہ کر دے کہ یہ مشاہدہ وہم ہے یا حواس کا دھوکہ اور مغالطہ ہے دھوکہ صرف ایک بار ہوتا ہے اگر انسان نے پہلی مرتبہ سراب کو پانی خیال کیا تو یہ ضروری نہیں کہ دوبارہ وہی ہی کیفیت پیش آئے۔ دوسری بار وہ فوراً جان جائیگا کہ یہ سراب ہے پانی نہیں۔ ایسے ہی پانی کے گلاس میں پڑی ہوئی پنسل کے بارے میں معلوم ہے کہ وہ سالم ہے لیکن دیکھنے میں ٹوٹی ہوئی نظر آتی ہے۔ اس یقین کی صورت میں دوبارہ ذہن کو مغالطہ نہیں ہوگا۔ فرد حواس کے ذریعے سے جو کچھ محسوس کرتا ہے اس کے فی الواقع موجودگی کا شک نہیں ہوتا۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی کہ ہمارے گزشتہ تجربات کے نتائج بھی موجودہ تجربات پر اثر انداز ہوتے ہیں جیسا کہ کوئی انسان مشکل کام کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو پہلی مرتبہ ہی کامیابی کے نتائج اس کے یقین کو مضبوط کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

5۔ علم یا معلومات

یہ دنیا بجا بجا بات سے بھرپور ہے۔ اب ہر شخص پوری دنیا تو نہیں گھوم سکتا لیکن پھر بھی کچھ چیزیں ایسی ہیں کہ جن پر اسے بن دیکھے یقین رکھنا پڑتا ہے مثلاً انسان اللہ کو نہیں دیکھ سکتا لیکن اسے اللہ کی موجودگی کا پکا یقین ہے۔ ایسے ہی برطانیہ اور کینیڈا کو ہر کسی نے نہیں دیکھا لیکن موجودگی کا یقین ہے۔ سکندر اعظم نے ایران فتح کیا تھا اور محمود غزنوی نے سومنات کا مندر یا پھر محمد بن قاسم نے سندھ فتح کیا تھا حالانکہ یہ ہم سے ہزاروں سال پہلے کے واقعات ہیں ہم نے انہیں اپنی آنکھوں سے ملاحظہ نہیں کیا لیکن پھر بھی ہمیں یقین ہے کہ ایسا ہوا تھا۔ یقین جس طرح محسوسات یا مشاہدات سے اجاگر ہوتا ہے۔ اسی طرح معلومات یا علم حاصل کرنے سے بھی ہوتا ہے۔ بیرونی دنیا سے رابطہ بڑھانے سے ہمارے علم اور معلومات میں اضافہ ہوتا ہے اور ساتھ ساتھ یقین بھی بدل جاتا ہے۔ یقین کو کمزور یا مضبوط بنانے کے لیے علم اور معلومات ایک بہت بڑا ہتھیار ہیں۔

6۔ تصور

یہ بات طے شدہ ہے کہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے۔ اس کے باوجود اللہ پاک نے انسان کو ایک اور بھی ملکہ عطا کیا ہے کہ جس کی بدولت وہ حواس کی رسائی کا مددوار کر سکتا ہے اور وہ مہارت (تصور) کی قوت ہے۔ خیالات یا تصورات کی اس طاقت سے انسان کہیں کا کہیں پہنچ جاتا ہے۔ وہ لاہور میں بیٹھ کر مری کی پہاڑیوں میں تصوراتی قوت کو بروئے کار لا کر کچھ اس طرح سے پہنچ جاتا ہے کہ گویا وہ وہیں موجود ہے اور سب کچھ دیکھ اور محسوس کر رہا ہے۔ اس سے یہ بھی مطلب لیا جاسکتا ہے کہ تصوراتی قوت حواس کی تکمیل کرتی ہے۔

انسان کی اپنی مادی اور ذہنی نشوونما کے لیے بھی مقررہ اصول ہیں بعض لوگ ان اصولوں کو سمجھ کر دانستہ طور پر ان کو اپنا لیتے ہیں اور کامیابی کا سفر شروع کر دیتے ہیں جبکہ بعض لوگ اتفاقاً یا نادانستہ طور پر ان اصولوں کو اپنا لیتے ہیں اور اتفاقی کامیاب ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی لوگوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان پر قسمت مہربان ہوگئی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اصلی کامیابی اس شخص کی ہی ہے جو کامیابی دلانے والے اصولوں پر اراداً کاربند ہوتا ہے۔ کامیابی دلانے والے یہ اصول دراصل انسان کی سوچ کے دائرہ اثر میں پوشیدہ ہوتے ہیں اور یہ انسانی زندگی میں کسی بھی مثبت تبدیلی کے لیے کلیدی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کلید کے ذریعے ہی صحت اور کامیابی کے ہر دروازے کو کھولا جاسکتا ہے مگر یہ کتنی ہر کسی کو نہیں ملتی بلکہ صرف انہی لوگوں کو ملتی ہے جو اس کو تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات اور سوچ کی مکمل دیکھ بھال اور حفاظت کرنے کی ذمہ داری بھی قبول کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ اس قانون کی سخت ضرورت بھی محسوس کرتے ہیں اور اس کو سمجھنے کی بھی مسلسل کوشش کرتے رہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ جو شخص جس مقام پر بھی پہنچتا ہے وہ سوچ کے اصول کے تحت ہی پہنچتا ہے۔ کوئی خیال جو کسی شخص نے مستقل طور پر اپنا رکھا ہوتا ہے وہی اس کا کردار، حالات، عادات، مسائل، یقین، عقیدہ، مقاصد، کامیابی، ذہنی سکون، منزل اور صحت ہوتی ہے مگر سوچ کا یہ قانون ان لوگوں کے لیے سچ ثابت ہوتا ہے جو اپنے ماضی کے تجربات کو سامنے رکھ کر اس کو محسوس کرتے ہیں اور پھر مثبت سوچ اپنانے کی بھرپور کوشش بھی کرتے رہتے ہیں۔ عام طور پر جو لوگ منفی سوچ کے حامل ہوتے ہیں ان کے برے حالات کا ایک چکر ختم ہوتا ہے تو دوسرا چکر

ان کی جگہ لے لیتا ہے اور یوں وہ ایک نہ ختم ہونے والے برائی کے چکر میں پھنس جاتے ہیں۔ انہیں کبھی بھی اس بات کا اندازہ نہیں ہوتا کہ بہت تھوڑی سی کوشش کر کے وہ اپنی مثبت سوچ کے ذریعے اپنے حالات کو بدل سکتے ہیں۔ معروف شاعر اور دانشور واصف علی واصف کہتے ہیں کہ

”انسان کو حالات نہیں بلکہ خیالات پریشان کرتے ہیں“

واضح رہے کہ اچھے یا برے نتائج سوچ کے مطابق ہی ہوتے ہیں۔ ایک بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ کوئی بھی انسان براہ راست حالات کا انتخاب نہیں کر سکتا مگر وہ سوچ کا انتخاب بہر حال کر ہی سکتا ہے۔ قانون قدرت یہی ہے کہ اچھے خیالات سے برے نتائج حاصل نہیں ہوتے۔ اسی طرح برے خیالات سے اچھے نتائج حاصل نہیں کئے جاسکتے۔ بہت پرانی کہانیاں بھی ہیں کہ جو بوجے دی کاٹو گے مکی بونے سے مکی ہی حاصل ہوگی چاول نہیں ملیں گے۔ افسوس کی بات تو یہ ہے کہ بیشتر لوگ اس کہانیت اور قانون فطرت کو سمجھتے تو ہیں لیکن اس پر عمل یا تو کرتے ہی نہیں اور اگر کرتے بھی ہیں تو پورے خلوص اور ایمان کے ساتھ نہیں کرتے۔ اس کی وجہ صرف اور صرف یہ ہوتی ہے کہ ان کی تمام تر پریشانیاں اور مسائل منفی سوچ کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ گوتم بدھ کہتا ہے کہ

ہم جو سوچتے ہیں وہی ہوتے ہیں، ہم جو کچھ بنتے ہیں اپنے خیالوں

سے بنتے ہیں اور اپنے خیالوں سے اپنی دنیا بناتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ آدمی اس وقت ہی آدمی بنتا ہے جب وہ اپنے اندر چھپے ہوئے آفاقی قانون اور اخلاقی اصولوں کی تلاش شروع کر دیتا ہے۔ جب وہ اس بات کو

تسلیم کر لیتا ہے تو پھر اپنی ناکامیوں پر دوسروں کو مسرور و الترام ٹھہرانا چھوڑ دیتا ہے اور حالات کے خلاف جنگ لڑنا ترک کر دیتا ہے اور ایک مثبت اور مضبوط سوچ کی تشکیل شروع کر دیتا ہے۔ اپنی بہتری کی رفتار کو بڑھانے کے لیے مثبت سوچ کی چھپی ہوئی طاقت کو اپنے اندر تلاش کرتا ہے۔ ان آفاقی اصولوں کو تلاش کرنا چنداں مشکل نہیں ہے۔ کوئی بھی شخص یہ کام کر سکتا ہے مگر اس کے لیے اسے اپنے ماضی کا تجزیہ کر کے غلطیوں اور کوتاہیوں کو تسلیم کرنا ہوگا اور جیسے ہی اس کی سوچ تبدیل ہوگی تو اس کی زندگی میں تیزی سے حیران کن تبدیلیاں رونما ہونے لگیں گی۔

انسانی جسم، انسانی ذہن کا انتہائی تابع دار اور فرمانبردار ملازم ہے۔ وہ اس کا ہر حکم بلا جوں جڑاں بجالاتا ہے۔ خواہ اس کو کوئی حکم دانستہ طور پر دیا گیا ہو یا محسوس کیا گیا ہو وہ اس کو ہر حال میں پورا کرتا ہے۔ واضح رہے کہ منفی خیالات اور سوچ کی وجہ سے ذہن اپنے جسم کو جو احکامات صادر کرتا ہے اس کی وجہ سے جسم بیمار، کمزور اور نحیف ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس مثبت خیالات اور سوچ کی وجہ سے ذہن اپنے جسم کو جو احکامات دیتا ہے وہ پہلے سے بھی بہتر، توانا، تندرست جو ان مضبوط اور خوبصورت ہو جاتا۔ بیماری اور تندرستی کی جڑیں ہمیشہ انسانی سوچ میں پیوست ہوتی ہیں۔ بیماری کے خیالات ہمیشہ جسم میں کسی نہ کسی بیماری کے روپ میں ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ بات طے شدہ ہے کہ بیماری کے خوف کے خیالات بھی انسان کو اسی طرح ختم کر دیتے ہیں جس طرح کسی بدوق سے لگی ہوئی گولی انسان کو ہلاک کر دیتی ہے۔ صرف بیماری کے خوف کی وجہ سے ہزاروں نہیں لاکھوں کی تعداد میں لوگ مر چکے ہیں۔ ڈپریشن کے دوران انسانی سوچ جو رخ اختیار کر لیتی ہے وہ انسان کو دیمک کی طرح چاٹ جاتی ہے۔ ڈپریشن کے دوران آنے والے خیالات جسم کو بیمار کرنے کے لیے پوری طرح

راہ ہموار کرتے ہیں بلکہ بعض اوقات تو یہ منفی خیالات انسانی جسم کے پورے اعصابی نظام کو دور بہم برہم کر کے رکھ دیتے ہیں۔

جبکہ دوسری طرف مثبت، مضبوط اور خوشی مہیا کرنے والے خیالات جسم کو چست، چاق و چوبند، تندرست اور خوبصورت بناتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ مستقل ایک ہی سوچ منفی یا مثبت اپنے مخصوص اثرات چھوڑتی ہے۔ اگر اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں تو معاشرے میں ایسے کئی افراد نظر آ جائیں گے جو ہمیشہ بیمار ہی رہتے ہیں۔ اگر ان کا نفسیاتی طور پر تجزیہ کیا جائے تو بڑی آسانی سے معلوم ہو جاتا ہے کہ انہیں کوئی جسمانی بیماری نہیں ہے بلکہ وہ محض اپنی منفی سوچ کی وجہ سے مستقل بیمار پڑے ہیں۔ واضح رہے کہ سوچ ہی ہر انسان کے ہر عمل کا منبع اور سرچشمہ ہوتی ہے۔ جب اس سرچشمہ کی حفاظت کی جاتی ہے اور اس کو بہتر بنانے کی کوشش کی جاتی ہے تو پھر یہ چیز بہتر ہونے لگتی ہے۔ ارسطو کہتا ہے کہ

انسان کی زندگی وہی ہے جو اس کے خیالات ہیں

روزمرہ پریکش میں ایسے بے شمار مریض دیکھے ہیں جو اچھا کھاتے پیتے ہیں۔ اچھے اور خوبصورت ماحول میں بھی رہتے ہیں مگر ان کی صحت روز بروز گرتی جاتی ہے۔ ان کے تمام میڈیکل ٹیسٹ بھی نارمل ہوتے ہیں مگر مریض پھر بھی تکلیف میں ہوتا ہے اور اس کی بظاہر صحت بھی روز بروز گرتی چلی جاتی ہے۔ اس کی صرف اور صرف منفی سوچ ہی اس کی صحت پر اثر انداز ہو رہی ہوتی ہے۔ منفی سوچ کے ساتھ فرد خواہ سونے کا نوالہ بھی کھاتا رہے تو اس خوراک کا اثر صفر کے برابر ہی ہوتا ہے۔ البتہ اگر مثبت سوچ کے ساتھ انتہائی سادہ غذا بھی کھائی جائے تو اس کا اثر جسم پر بہت مثبت پڑتا ہے۔ این ایل پی کا بہت اہم اصول ہے کہ ذہن اور جسم ایک نظام کے دو کل پرزے ہیں۔ سوچ ہمارے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے اور جسم ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتا ہے یوں یہ ایک

اندوز ہونے اور اپنے اندر بہتری کی اقدار کو تقویت ملتی ہے۔

کسی بات پر پختہ یقین ہمیشہ اقدار، توقعات اور داخلی کیفیات کا آپس میں مضبوط تعلق قائم رکھتا ہے۔ بیرونی دنیا سے حاصل کئے گئے نت نئے تجربات کی روشنی میں ان تمام پہلوؤں سے انسانی یقین میں رد و بدل ہوتا رہتا ہے۔ جب ان اجزاء میں سے کوئی جزو کسی منفی شکل یا مسئلے کے خاکے میں بدل جاتا ہے تو نتیجتاً رکاوٹی یقین پیدا ہوتے ہیں۔ انسانی ذہن اگر ایک بار منفی عقیدہ اپنالیتا ہے تو وہ کسی ایک یا پھر تمام اجزاء پر اپنا اثر چھوڑتا ہے مثلاً اگر ایک بچہ دیکھتا ہے کہ اس کا بڑا بھائی کمپیوٹر میں مہارت رکھتا ہے تو اس سے بچے میں کمپیوٹر سیکھنے کی تحریک پیدا ہوگی وہ یہ توقع رکھے گا کہ وہ بھی اپنے بھائی کی طرح کمپیوٹر میں مہارت حاصل کر سکتا ہے۔ پھر جب اس کی کارکردگی توقعات کے مطابق نہیں ہوتی تو ناکامی کا خاکہ اس کے ذہن میں نکس چھوڑ دیتا ہے۔ نتیجتاً ناکامی کی داخلی کیفیت براہ راست اس کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ مایوس ہو جاتا ہے اور وہ یہ توقع بھی قائم کرنے لگتا ہے کہ وہ کمپیوٹر نہیں سیکھ سکتا دراصل مستقل تا خوشگوار کیفیت اور مایوسی سے بچنے کے لیے بچے نے یہ عقیدہ قائم کر لیا اور مزید کوشش کرنا چھوڑ دیا۔ اس کے باوجود کہ بچہ رکاوٹی یقین اپنا چکا ہے کہ میں کبھی کمپیوٹر نہیں سیکھ سکتا اگر اس کی حوصلہ افزائی کی جائے اور مزید کوشش کی ترغیب دلائی جائے تو وہ جلد ہی پُر اعتماد ہو جائے گا گو کہ یہ نئی معلومات اس کے اصول سے مطابقت نہیں رکھتیں اس لیے اسے اپنے منفی عقیدے کی محنت پر دوبارہ غور کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔ اس طرح اس کے ذہن میں نئی سوچ جنم لیتی ہے کہ شاید میں یہ سیکھ جاؤں وہ کوشش کرے گا بار بار اور مسلسل کوشش سے وہ پہلے کی نسبت بہتر نتائج حاصل کرے گا اور منفی عقیدے کو بدل ڈالے گا۔ اس کے شکوک شبہات یقین میں بدلنا شروع ہو جائیں گے اور اس پر واضح ہو جائیگا کہ وہ کمپیوٹر چلا نا سیکھ سکتا ہے۔

یقین کی طاقت

یقین ایک فرد کے ادراک، کردار اور اس کے عمل پر اثر انداز ہوتا ہے یہ انسانی اقدار کو تجربات کے ساتھ منسلک کر کے تجربے اور حقیقت کی تشریح پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ یقین کو منطقی یا عقلی انداز سے بدلنا انتہائی مشکل ہوتا ہے اور سب سے زیادہ اثر انداز ہونے والا یقین عام طور پر شعوری علم سے باہر ہوتا ہے یقین کی طاقت کو بروئے کار لا کر انسانی ذہن بہت سے ناممکن کام ممکن کر دکھاتا ہے۔ جسمانی فعل اور یقین میں گہرا تعلق تندرست اور صحتمند ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے، اس کے اثرات اتنے طاقتور ہوتے ہیں کہ انسانی سوچ میں حقیقی تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے جس طرح ایک نام نہاد دوا جس میں دافع امراض حیثیت نہ ہو مگر پھر بھی اثر دکھائے۔ ایسی ہی بہت سی سطحوں پر یقین ہمارے عمل کو خود منظم کرتا ہے۔ ایک فرد جو یہ یقین رکھتا ہے کہ وہ الاعلاج مرض کا شکار ہے وہ زندگی اور افعال کو اسی عقیدے کے گرد منظم کرنا شروع کر دیکر ایسے غیر شعوری فیصلے کرے گا جو اس کے عقیدے کی عکاسی کرتے ہوں گے۔ اس کے برعکس ایک ایسا فرد جسے یقین کامل ہو کہ وہ ٹھیک ہو جائے گا۔ وہ اپنی سوچ کو بالکل مثبت سطح پر رکھے گا اور انسان جیسا یقین رکھے گا ویسا ہی ہمیشہ پایگا۔ یقین نروس سسٹم پر اثر انداز ہو کر انسانی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ابراہام سیلو سے منسلک ایک ایسے مریض کی کہانی ہے جس کا علاج ایک ماہر ذہنی امراض نے کیا تھا۔ مریض نہ تو کچھ کھاتا تھا اور نہ ہی اپنا خیال رکھتا تھا۔ وہ سمجھتا تھا کہ وہ ایک زندہ لاش ہے۔ معالج نے اسے اس بات کی یقین دہانی کرانے کی بہت

باب 4

یقین

کسی چیز کے بارے میں ہمارے علم کی ایسی پختگی جو ہمیں کسی عمل کے لیے تیار کرتی ہے اسے یقین کہتے ہیں۔ یقین ایک ایسے نظام کا نام ہے جو مفروضوں کا ذخہانچہ ہوتا ہے۔ یقین کے لیے دلائل مہیا کرنے ضروری نہیں ہوتے اور نہ ہی یہ دلائل پر مبنی ہوتا ہے۔ ہم اپنے حواس کے ذریعے بیرونی دنیا کی اشیاء کے متعلق معلومات اکٹھی کرتے ہیں اور انہیں لاشعوری طور پر مان لینے سے ناقابل یقین سچائی یا حقیقت سے روشناس ہو جاتے ہیں۔ پھر جب ہم اس جانب عملی قدم بڑھاتے ہیں تو ایک کامیاب عملی قدم روز بروز اس یقین کو پختگی دینا شروع کر دیتا ہے اور پھر یہ خیال ہمارے ذہن میں رفتہ رفتہ اتنا توانا ہو جاتا ہے کہ ایک عادت کا روپ اختیار کر جاتا ہے جس کے بعد یہ یقین خود کار نظام کی حیثیت اختیار کر لیتا ہے جبکہ ہم شعوری طور پر بالکل اس سے بے خبر ہوتے ہیں۔ یقین کا یہ خود کار نظام ہمارے ادراک پر کسی فلٹر کی مانند کام کرتا شروع کر دیتا ہے کیونکہ ہم آئندہ ہونے والے تمام تجربات اور واقعات کا مشاہدہ اس یقین کے تحت ہی کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس لیے بیرونی دنیا سے حاصل کئے گئے تمام مشاہدات پر یہ براہ راست اثر انداز بھی ہوتا ہے۔

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ یقین کوئی شے ہے جبکہ یہ کسی شے کے یقینی ہو جانے

من چو

کے متعلق احساسات کا نام ہے۔ جب کوئی فرد یہ کہتا ہے کہ میرے اندر بہت خود اعتمادی ہے تو یہ اس کا خیال ہے جو اس کے ذہن میں آیا۔ جب وہ یہ الفاظ ادا کرتا ہے تو اس کے اندر خود اعتمادی کے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ بغیر احساسات کے ان الفاظ کو صرف ایک خیال کا نام ہی دیا جاسکتا ہے لیکن ان الفاظ میں احساسات شامل کرنے سے یقین بن جاتا ہے۔

اس کی مثال ایسے بھی لی جاسکتی ہے ایک گاڑی ہے جس کے اندر تو انجن ہے اور نہ ہی وہ پیسے رکھتی ہے۔ اب ظاہری بات ہے اسے مکمل گاڑی تو نہیں کہا جاسکتا۔ اس میں انجن کا ہونا احساسات ہیں اور عمل کا ہونا پیسے ہیں۔ اس طرح آپ کا یہ خیال ہونا کہ میرے اندر خود اعتمادی ہے بغیر انجن کے گاڑی ہے۔ اس خیال کے یقینی ہونے کا احساس یعنی ذاتی کیفیت گاڑی کا انجن ہے اور اس میں پیسوں کا چناؤ عملی قدم کہلاتا ہے۔ فرد جب کسی کام کے لیے عملی قدم اٹھاتا ہے تو یقین جنم لے لیتا ہے اور پھر ہر آنے والا دن اس یقین کو مضبوط سے مضبوط تر بناتا چلا جاتا ہے۔

یقین این ایل پی میں کسی بھی تبدیلی اور آزمودنی کے لیے بنیادی ستون کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہمارا ہر عمل اسی سے جنم لیتا ہے۔ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں پیدا ہونے والے واقعات کو معنی دیتے ہیں۔ یقین ہمارے اندر کچھ کر گزرنے کی لگن پیدا کرتا ہے۔ یقین کامل سے زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے جو ناممکن کو ممکن میں بدل دیتی ہے۔ اس کا تعلق کیوں؟ کے سوال سے ہوتا ہے یقین ہمیشہ ہمارے اپنے متعلق دوسروں کے بارے میں اور ارد گرد کی دنیا کے حوالے سے ہماری آراء اور نظریات ہوتے ہیں۔

یقین کا بنیادی ڈھانچہ، مندرجہ ذیل اجزاء پر مشتمل ہے

1۔ لفظی زبان

مندرجہ ذیل جملے ایسے ہیں جو یقین کی نمائندگی کرتے ہیں۔
جب تم سمجھدار ہو جاؤ گے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ تم سمجھدار نہیں ہو)
تم مجھ سے ایک اور جھوٹ نہیں بولو گے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ تم مجھ سے پہلے ایک جھوٹ بول چکے ہو)

اگر میں پاس ہو گیا تو میں میز نیل میں داخلہ لوں گا (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ میں پاس نہیں ہوں گا)
میں کوئی کام ٹھیک نہیں کر سکتا مجھے اس پر بھروسہ کرنا ہے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ میں نا اہل ہوں)

میری قسمت ہمیشہ سے خراب ہے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ میں ناکام ہوں)

اب میرے لیے سب علاج بے کار ہیں (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ میں کبھی ٹھیک نہیں ہو سکتا)

ان سب جملوں میں کوئی نہ کوئی یقین موجود ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ کسی شخص کے یقین کو اس کے جملوں سے پہچانا جاسکتا ہے اور میں بھی عام طور پر کلائنٹ کے جملوں سے ہی ان کے رکاوٹی یقین کو جانچ لیتا ہوں اور بعد میں این ایل پی کے ذریعے اس کو طاقتور یقین میں تبدیل کر دیتا ہوں جس سے حیران کن نتائج آتے ہیں۔

یقین میں گہرا تعلق ہی ہے جو صحت مند ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے۔ اس سے اتنے قوی اثرات مرتب ہوتے ہیں کہ حقیقی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک پختہ یقین رکھنے والا فرد اور ایک رکاوٹی یقین رکھنے والا فرد جو بھی فیصلہ کرے گا اس کی زندگی پر اس کے گہرے اثرات ہوتے ہیں چونکہ یقین کے نتیجے میں پیدا ہونے والی توقعات انسانی نیورالوجی کی گہرائیوں پر اثر انداز ہوتی ہیں جو کہ ڈرامائی انداز میں جسمانی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ یقین زندگی میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

رکاوٹی یقین

یقین میں رکاوٹ پیدا کرنے والے تین اجزاء ناامیدی، بے بسی اور نااہلیت ہیں۔ یقین کے یہ اجزاء فرد کی ذہنی صلاحیتوں اور جسمانی صحت پر بہت گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ناامیدی

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد حاصل کرنا ممکن تو ہے لیکن وہ اس کو حاصل نہیں کر سکتا۔ یہ عام طور پر اس طرح کے جملے بولتا ہے۔ چاہے جو کچھ بھی کر اوں میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ میں جو چاہتا ہوں، میرے لیے حاصل کرنا ممکن نہیں ہے۔ یہ میرے کنٹرول سے ہی باہر ہے، یہ بہت ہی مشکل ہے۔

بے بسی

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد کا حصول ممکن ہے، اس کو حاصل بھی کیا جاسکتا ہے لیکن فرد یہ یقین رکھتا ہے کہ اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں نہیں ہے۔ وہ عام طور پر اس طرح کے جملے بولتا ہے۔ یہ مقصد حاصل کرنا دوسرے لوگوں کے لیے تو ممکن ہے لیکن میں حاصل نہیں کر سکتا۔ میں اتنا اچھا نہیں ہوں کہ میں حاصل کر سکوں۔ میں چاہے جو کچھ بھی کر اوں نتائج صفر ہی ہوں گے۔

نہیں سکتا جبکہ حیوانی اور انسانی اسے دور سے ہی سوگھ کر پہنچتی ہے۔ اس سے ہم یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ ہمارے حواس اپنے دائرہ میں آنیوالی تمام چیزوں کو محسوس نہیں کر سکتے سوائے چند ایک کے۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ محض اس بنا پر کہ انسان اپنے موجودہ حواس کے ذریعے سے بعض چیزوں کا ادراک نہیں کر سکتے اس لیے اسے یہ حق ہرگز نہیں پہنچتا کہ وہ ان چیزوں کے وجود سے انکار ہی ہو جائے۔ یاد رہے یہ حیات انسانی یادداشت کا بنیادی ڈھانچہ ہیں۔

4۔ ماضی کے نتائج

انسانی حس جو کچھ محسوس کرتی ہے۔ اس کی موجودگی اور درستی کا علم یعنی یقین حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ذہن اپنے گزشتہ تجربہ کی بنیاد پر کوئی فیصلہ نہ کر دے کہ یہ مشاہدہ وہم ہے یا حواس کا دھوکہ اور مغالطہ ہے دھوکہ صرف ایک بار ہوتا ہے اگر انسان نے پہلی مرتبہ سراب کو پانی خیال کیا تو یہ ضروری نہیں کہ دوبارہ وہی ہی کیفیت پیش آئے۔ دوسری بار وہ فوراً جان جائیگا کہ یہ سراب ہے پانی نہیں۔ ایسے ہی پانی کے گلاس میں پڑی ہوئی پنسل کے بارے میں معلوم ہے کہ وہ سالم ہے لیکن دیکھنے میں ٹوٹی ہوئی نظر آتی ہے۔ اس یقین کی صورت میں دوبارہ ذہن کو مغالطہ نہیں ہوگا۔ فرد حواس کے ذریعے سے جو کچھ محسوس کرتا ہے اس کے فی الواقع موجودگی کا شک نہیں ہوتا۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی کہ ہمارے گزشتہ تجربات کے نتائج بھی موجودہ تجربات پر اثر انداز ہوتے ہیں جیسا کہ کوئی انسان مشکل کام کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو پہلی مرتبہ ہی کامیابی کے نتائج اس کے یقین کو مضبوط کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

5۔ علم یا معلومات

یہ دنیا بجا بجا بات سے بھرپور ہے۔ اب ہر شخص پوری دنیا تو نہیں گھوم سکتا لیکن پھر بھی کچھ چیزیں ایسی ہیں کہ جن پر اسے بن دیکھے یقین رکھنا پڑتا ہے مثلاً انسان اللہ کو نہیں دیکھ سکتا لیکن اسے اللہ کی موجودگی کا پکا یقین ہے۔ ایسے ہی برطانیہ اور کینیڈا کو ہر کسی نے نہیں دیکھا لیکن موجودگی کا یقین ہے۔ سکندر اعظم نے ایران فتح کیا تھا اور محمود غزنوی نے سومنات کا مندر یا پھر محمد بن قاسم نے سندھ فتح کیا تھا حالانکہ یہ ہم سے ہزاروں سال پہلے کے واقعات ہیں ہم نے انہیں اپنی آنکھوں سے ملاحظہ نہیں کیا لیکن پھر بھی ہمیں یقین ہے کہ ایسا ہوا تھا۔ یقین جس طرح محسوسات یا مشاہدات سے اجاگر ہوتا ہے۔ اسی طرح معلومات یا علم حاصل کرنے سے بھی ہوتا ہے۔ بیرونی دنیا سے رابطہ بڑھانے سے ہمارے علم اور معلومات میں اضافہ ہوتا ہے اور ساتھ ساتھ یقین بھی بدل جاتا ہے۔ یقین کو کمزور یا مضبوط بنانے کے لیے علم اور معلومات ایک بہت بڑا ہتھیار ہیں۔

6۔ تصور

یہ بات طے شدہ ہے کہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے۔ اس کے باوجود اللہ پاک نے انسان کو ایک اور بھی ملکہ عطا کیا ہے کہ جس کی بدولت وہ حواس کی رسائی کا مددوار کر سکتا ہے اور وہ مہارت (تصور) کی قوت ہے۔ خیالات یا تصورات کی اس طاقت سے انسان کہیں کا کہیں پہنچ جاتا ہے۔ وہ لاہور میں بیٹھ کر مری کی پہاڑیوں میں تصوراتی قوت کو بروئے کار لا کر کچھ اس طرح سے پہنچ جاتا ہے کہ گویا وہ وہیں موجود ہے اور سب کچھ دیکھ اور محسوس کر رہا ہے۔ اس سے یہ بھی مطلب لیا جاسکتا ہے کہ تصوراتی قوت حواس کی تکمیل کرتی ہے۔

تصور دو طرح سے کیا جاسکتا ہے ماضی کے واقعات و حادثات کو ذہن میں لا کر انسان ماضی کی اٹھ گھرائیوں میں پہنچ جائے اور دوسرے ان چیزوں کے بارے میں جنہیں پہلے کبھی دیکھا نہ ہو لیکن ان کو دیکھی چیزوں کو اپنی اندرونی ثانوی حسیات کو استعمال کرتے ہوئے ترتیب دے دیتے ہیں۔ اس نئی ترتیب کو ذہن میں بار بار دہرانے سے جسم پر ویسا ہی تاثر چھا جائیگا جیسا کہ مری کے مناظر ذہن میں لانے سے ہوتا ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ کسی چیز کو بار بار دہرانے سے انسانی اعصابی نظام، پروگرام ہو کر انسانی یادداشت کا مستقل حصہ بن جاتا ہے جس کی وجہ سے اعصابی نظام حقیقی یا بار بار تصور کی ہوئی چیز کا فرق معلوم کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے اگر اسی اصول کے تحت کسی نئے یقین کے جملے کو دہرانے سے ذہن پر یقیناً ایسا ہی اثر ہوگا۔ اسے تصور کشی کا عمل بھی کہتے ہیں۔

7۔ اقدار

قدر کے لغوی معنی اہمیت، مالیت، قیمت، درجہ، مرتبہ اور عزت ہیں۔ اقدار انسانی تجربات اور واقعات کو نئے معنی دیتی ہے۔ تجربات اور ان کے نتیجے میں حاصل ہونے والے یقین کو آپس میں جوڑتی ہیں۔ حقیقت پر مبنی مقاصد اور مثبت ارادوں سے ہمارے یقین اخذ ہوتے ہیں۔ انسانی زندگی میں تحریک پیدا کرنے کے لیے قدر بنیادی درجہ رکھتی ہے۔ جب تک تحریک پیدا نہیں ہوگی، کچھ گزر کرنے کی لگن جتنو اور جنون پیدا نہیں ہوگا۔ جیسا کہ قائد اعظم نے مسلمانوں میں الگ اسلامی مملکت کے حصول کے لیے تحریک کو ابھارا اور یہ تحریک جذبات اور جنون سے اس درجہ متحرک ہو گئی کہ ہندوستان کے مسلمانوں نے اسلامی مملکت کا خواب پورا کر دیا۔ جب کسی شخص کو اس کی قدر مل جاتی ہے تو وہ اندرونی تسکین محسوس کرتا ہے اور جذباتی کیفیت سے گزر کر

خوشگوار موڈ میں چلا جاتا ہے۔ یہ احساسات اس کی خوشی کی وجہ بن جاتے ہیں۔ کامیابی تندرستی آزادی، مزاج، عہد، ذہن، محنت، خوشحالی، مقابلہ اور بہتر کارکردگی یہ الفاظ مختلف اقدار پر مبنی ہیں جو آپ کو خوشگوار کیفیت میں لے جاتے ہیں۔

8۔ توقعات

توقع کے لغوی معنی امید کے ہیں۔ یہ کام کے نتیجے میں ہونے والے مثبت یقین کا وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ توقعات ایک خاص یقین کو برقرار رکھنے کے لیے تحریک پیدا کرتی ہیں اور ان نتائج سے تعلق رکھتی ہیں جن کے ایک خاص عقیدہ رکھنے کی وجہ سے رونما ہونے کی امید ہو۔ وہ خاص نتائج، یقین کی افادیت کا یقین کرتے ہیں۔

9۔ اندرونی کیفیات

انسانی زندگی میں رونما ہونے والے واقعات و تجربات پر اس کی اندرونی کیفیات فطری حیثیت رکھتی ہیں اور عمل کے لیے توانائی مہیا کرتی ہیں۔ اندرونی کیفیات کسی خاص یقین کو قائم رکھنے کے لیے بیجانی قوت کا یقین کرتی ہیں مثلاً ایک بچہ سانگل چلا تا سیکھنا چاہتا ہے اور وہ یہ جملہ کہتا ہے کہ میں سیکھ سکتا ہوں۔ اس جملے میں اس کا حوصلہ افزا یقین ہے کہ وہ یہ کام کر سکتا ہے اور لطف و کارکردگی کی اقدار کو آزمودش سے منسلک کرتا ہے۔ اس سے بچے میں خود اعتمادی کی داخلی کیفیت اور یہ توقع رکھنا کہ میں سیکھ سکتا ہوں اس کو تحریک اور توانائی مہیا کرتے ہیں کہ وہ بار بار کرنے کی پروا دے بغیر کوشش جاری رکھے جب وہ گھر سے بغیر زیادہ دیر تک اپنا توازن برقرار رکھ سکے تو وہ یہ اصول بنالینا ہے کہ میں سیکھ سکتا ہوں، جس کی وجہ سے اس میں خود اعتمادی، بہتری کی توقع اور لطف

اندوز ہونے اور اپنے اندر بہتری کی اقدار کو تقویت ملتی ہے۔

کسی بات پر پختہ یقین ہمیشہ اقدار، توقعات اور داخلی کیفیات کا آپس میں مضبوط تعلق قائم رکھتا ہے۔ بیرونی دنیا سے حاصل کئے گئے نت نئے تجربات کی روشنی میں ان تمام پہلوؤں سے انسانی یقین میں رد و بدل ہوتا رہتا ہے۔ جب ان اجزاء میں سے کوئی جزو کسی منفی شکل یا مسئلے کے خاکے میں بدل جاتا ہے تو نتیجتاً رکاوٹی یقین پیدا ہوتے ہیں۔ انسانی ذہن اگر ایک بار منفی عقیدہ اپنالیتا ہے تو وہ کسی ایک یا پھر تمام اجزاء پر اپنا اثر چھوڑتا ہے مثلاً اگر ایک بچہ دیکھتا ہے کہ اس کا بڑا بھائی کمپیوٹر میں مہارت رکھتا ہے تو اس سے بچے میں کمپیوٹر سیکھنے کی تحریک پیدا ہوگی وہ یہ توقع رکھے گا کہ وہ بھی اپنے بھائی کی طرح کمپیوٹر میں مہارت حاصل کر سکتا ہے۔ پھر جب اس کی کارکردگی توقعات کے مطابق نہیں ہوتی تو ناکامی کا خاکہ اس کے ذہن میں نکس چھوڑ دیتا ہے۔ نتیجتاً ناکامی کی داخلی کیفیت براہ راست اس کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ مایوس ہو جاتا ہے اور وہ یہ توقع بھی قائم کرنے لگتا ہے کہ وہ کمپیوٹر نہیں سیکھ سکتا دراصل مستقل تا خوشگوار کیفیت اور مایوسی سے بچنے کے لیے بچے نے یہ عقیدہ قائم کر لیا اور مزید کوشش کرنا چھوڑ دیا۔ اس کے باوجود کہ بچہ رکاوٹی یقین اپنا چکا ہے کہ میں کبھی کمپیوٹر نہیں سیکھ سکتا اگر اس کی حوصلہ افزائی کی جائے اور مزید کوشش کی ترغیب دلائی جائے تو وہ جلد ہی یہ اعتماد ہو جائے گا گو کہ یہ نئی معلومات اس کے اصول سے مطابقت نہیں رکھتیں اس لیے اسے اپنے منفی عقیدے کی محنت پر دوبارہ غور کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔ اس طرح اس کے ذہن میں نئی سوچ جنم لیتی ہے کہ شاید میں یہ سیکھ جاؤں وہ کوشش کرے گا بار بار اور مسلسل کوشش سے وہ پہلے کی نسبت بہتر نتائج حاصل کرے گا اور منفی عقیدے کو بدل ڈالے گا۔ اس کے شکوک شبہات یقین میں بدلنا شروع ہو جائیں گے اور اس پر واضح ہو جائیگا کہ وہ کمپیوٹر چلا نا سیکھ سکتا ہے۔

یقین کی طاقت

یقین ایک فرد کے ادراک، کردار اور اس کے عمل پر اثر انداز ہوتا ہے یہ انسانی اقدار کو تجربات کے ساتھ منسلک کر کے تجربے اور حقیقت کی تشریح پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ یقین کو منطقی یا عقلی انداز سے بدلنا انتہائی مشکل ہوتا ہے اور سب سے زیادہ اثر انداز ہونے والا یقین عام طور پر شعوری علم سے باہر ہوتا ہے یقین کی طاقت کو بروئے کار لا کر انسانی ذہن بہت سے ناممکن کام ممکن کر دکھاتا ہے۔ جسمانی فعل اور یقین میں گہرا تعلق تندرست اور مستحکم ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے، اس کے اثرات اتنے طاقتور ہوتے ہیں کہ انسانی سوچ میں حقیقی تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے جس طرح ایک نام نہاد دوا جس میں دافع امراض حیثیت نہ ہو مگر پھر بھی اثر دکھائے۔ ایسی ہی بہت سی سطحوں پر یقین ہمارے عمل کو خود منظم کرتا ہے۔ ایک فرد جو یہ یقین رکھتا ہے کہ وہ الاعلاج مرض کا شکار ہے وہ زندگی اور افعال کو اسی عقیدے کے گرد منظم کرنا شروع کر دیکر ایسے غیر شعوری فیصلے کرے گا جو اس کے عقیدے کی عکاسی کرتے ہوں گے۔ اس کے برعکس ایک ایسا فرد جسے یقین کامل ہو کہ وہ ٹھیک ہو جائے گا۔ وہ اپنی سوچ کو بالکل مثبت سطح پر رکھے گا اور انسان جیسا یقین رکھے گا ویسا ہی ہمیشہ پایگا۔ یقین نروس سسٹم پر اثر انداز ہو کر انسانی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ابراہام سیلو سے منسلک ایک ایسے مریض کی کہانی ہے جس کا علاج ایک ماہر ذہنی امراض نے کیا تھا۔ مریض نہ تو کچھ کھاتا تھا اور نہ ہی اپنا خیال رکھتا تھا۔ وہ سمجھتا تھا کہ وہ ایک زندہ لاش ہے۔ معالج نے اسے اس بات کی یقین دہانی کرانے کی بہت

مقصد یہی ہے کہ ہم یہ ثابت کر دیں کہ ہم واقعی اشرف المخلوقات ہیں۔ اللہ کی بنائی ہوئی اشرف ترین مخلوق کو نہ تو ڈپریشن ہو سکتا ہے اور نہ ہی بے چینی اور نہ ہی کوئی خوف تاہم عارضی طور پر اگر یہ مرض آجائے تو اس کو علاج کے ذریعے تم کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ بیماریاں چھوٹی ہوں یا بڑی اور پیچیدہ کوئی بھی شخص ان سے محفوظ نہیں رہا بلکہ پیچیدہ اور اولیاء بھی مگر ان سب نے ہر قسم کی بیماری کا ہر ممکن علاج ضرور کرایا۔ بہت افسوس کی بات یہ ہے ہمارے ہاں لوگ بیماری کا علاج نہ کرانے کو تو کیے نفس قرار دیتے ہیں جو کہ سراسر غلط ہے۔

ڈپریشن کے معنی ہیں کسی دلی ہوئی چیز کا مزید دب جانا۔ جب کوئی شخص اپنی توجہ مسلسل کسی ایک خیال پر مرکوز کر لیتا ہے اور پھر یقین کے ساتھ اسے محسوس بھی کرتا چلا جاتا ہے تو اس کی اصلی شخصیت دب جاتی ہے جس سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ڈپریشن کی وجوہات میں سے سب سے پہلی اور ابتدائی وجہ کسی ایسی چیز سے جدا ہو جانا ہوتا ہے جس سے ہمیں بہت محبت ہوتی ہے۔ آپ کسی بچے سے اس کا کھلونا چھین کر دیکھیں کہ مسکراتا، ہنستا اور کھیلتا بچہ کس طرح چیخنے لگتا ہے۔ آپ اپنے چھوٹے بچے کو گھر میں چھوڑ کر باہر جانے کی تیاری کریں اور پھر دیکھیں کہ وہ کس طرح روتا ہے۔ دراصل جدائی تنہائی کا باعث بنتی ہے جو بالآخر ڈپریشن پر جا کر ہی رکتی ہے۔ ڈپریشن کی بنیادی وجوہات عموماً ماضی کی ناکامیاں اور تلخ واقعات ہوتے ہیں جن کو فرد ایک مخصوص انداز میں اپنے ذہن میں ہر وقت تصویر کرتا رہتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی عزیز کا فوت ہو جانا، محبت میں ناکامی، مالی نقصان ہو جانا، بے مقصد زندگی ہونا، مسلسل بیمار رہنا وغیرہ۔

عام الفاظ میں ڈپریشن کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ یہ ایک پرمزدگی کی مریضہ نہ کیفیت ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ صبح آپ بہت اچھے موڈ میں بیدار

ہوتے ہیں نماز کے بعد سیر کر کے گھر لوٹتے ہیں تو ناشتے سے پہلے ہی باس کا فون آ جاتا ہے کہ آج دفتر جلدی پہنچ جانا ضروری میٹنگ کرنی ہے پھر دوپہر کے بعد گھر سے فون کال ملتی ہے کہ بچے کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے جلدی سے ہسپتال پہنچ جائیں۔ دفتر سے آپ نکلتے ہیں بے ہنگم ٹریفک میں پھنس جاتے ہیں اور ہسپتال پہنچتے پہنچتے کافی دیر ہو جاتی ہے۔ اس دوران بیگم صاحبہ بچے کا چیک اپ کروا کر اور دوائی لے کر گھر کو روانہ ہو چکی ہوتی ہے اور آپ کو گھر پہنچتے پہنچتے شام ہو چکی ہوتی ہے۔ آپ بیگم کو دیکھ کر جاہلوں کی طرح چیخنے لگتے ہیں کہ میرا انتظار نہیں کرنا تھا تو پھر مجھے فون کیوں کیا تھا۔ خواہ خواہ ڈپریشن دیا۔ عموماً لوگ روزمرہ زندگی کے ایسے معاملات کو بیان کرتے ہوئے ڈپریشن کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔

خوشگوار واقعات اور حالات میں ہر شخص کا موڈ بہت اچھا ہو جاتا ہے اور برے واقعات میں تنگی اور اداس ہو جاتا ہے۔ کوئی ناخوشگوار واقعہ گزرنے کے بعد اگر فرد اسی مسئلہ کی ذہن میں مستقل تصویر کشی کرتا رہے تو جسم میں اس طرح کے برے احساسات پیدا ہونے لگتے ہیں جس طرح کہ اوپر مثال دی گئی۔ اگر یہ شخص کئی روز تک اپنی بیوی پر برستا رہے تو اس کے اندر بھی برے احساسات پیدا ہو جائیں گے لیکن یاد رہے یہ معمولی واقعہ ہے اگر خدا نخواستہ کوئی زیادہ سنگین واقعہ ہو تو اسی شدت سے برے احساسات پیدا ہو گئے جس کی وجہ سے اس پر مایوسی اور افسردگی چھا جاتی ہے اور اگر چند روز سے زیادہ تک صورت حال اسی طرح ہی رہے تو پھر ڈپریشن کا آغاز ہو جاتا ہے۔ یہ کیفیت فرد کے کھانے، پینے، سونے، بیٹھنے، اٹھنے، سوچنے اور روزمرہ کے معمولات پر اثر انداز ہوتی ہے اس بیماری میں فرد کا جسم، موڈ اور خیالات، بیک وقت کام کرتے ہیں۔ ڈپریشن میں بظاہر فرد کو کوئی عارضہ لاحق نہیں ہوتا لیکن وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ کسی نہ کسی مرض میں

من چو

یقین میں گہرا تعلق ہی ہے جو صحت مند ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے۔ اس سے اتنے قوی اثرات مرتب ہوتے ہیں کہ حقیقی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک پختہ یقین رکھنے والا فرد اور ایک رکاوٹی یقین رکھنے والا فرد جو بھی فیصلہ کرے گا اس کی زندگی پر اس کے گہرے اثرات ہوتے ہیں چونکہ یقین کے نتیجے میں پیدا ہونے والی توقعات انسانی نیورالوجی کی گہرائیوں پر اثر انداز ہوتی ہیں جو کہ ڈرامائی انداز میں جسمانی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ یقین زندگی میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

رکاوٹی یقین

یقین میں رکاوٹ پیدا کرنے والے تین اجزاء ناامیدی، بے بسی اور نااہلیت ہیں۔ یقین کے یہ اجزاء فرد کی ذہنی صلاحیتوں اور جسمانی صحت پر بہت گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ناامیدی

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد حاصل کرنا ممکن تو ہے لیکن وہ اس کو حاصل نہیں کر سکتا۔ یہ عام طور پر اس طرح کے جملے بولتا ہے۔ چاہے جو کچھ بھی کر اوں میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ میں جو چاہتا ہوں، میرے لیے حاصل کرنا ممکن نہیں ہے۔ یہ میرے کنٹرول سے ہی باہر ہے، یہ بہت ہی مشکل ہے۔

بے بسی

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد کا حصول ممکن ہے، اس کو حاصل بھی کیا جاسکتا ہے لیکن فرد یہ یقین رکھتا ہے کہ اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں نہیں ہے۔ وہ عام طور پر اس طرح کے جملے بولتا ہے۔ یہ مقصد حاصل کرنا دوسرے لوگوں کے لیے تو ممکن ہے لیکن میں حاصل نہیں کر سکتا۔ میں اتنا اچھا نہیں ہوں کہ میں حاصل کر سکوں۔ میں چاہے جو کچھ بھی کر اوں نتائج صفر ہی ہونگے۔

نا اہلیت

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد حاصل کرنا ممکن ہے، اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں بھی موجود ہیں لیکن وہ یہ یقین رکھتا ہے کہ اس کو حاصل کرنے کا اہل نہیں ہے، حق دار نہیں ہے۔ عام طور پر فرد اس طرح کے جملے بولتا ہے۔ ”میں بے کار شخص ہوں“، ”میں زندگی کی خوشیاں حاصل کرنے کا قابل نہیں ہوں“، ”بنیادی طور پر میں اچھا شخص نہیں ہوں“۔ ”میرا کسی چیز پر کوئی حق نہیں ہے“، ”میں صحت مندر بننے کے قابل نہیں ہوں میں دکھ اور تکلیف ہی کا حقدار ہوں جو مجھے مل رہی ہیں“۔

این ایل پی اے کے لیے موثر اور شاندار طریقے پیش کرتی ہے جن کے ذریعے ان رکاوٹی یقین کو طاقتور یقین میں بدلا جاسکتا ہے۔

سیکشن دوئم

کتاب کے اس حصہ میں ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کی تفصیل بتائی گئی۔

من چو

ن

باب 5

ڈپریشن کیا ہے؟

اس سوال کا جواب مختلف لوگوں کے پاس مختلف ہے جو لوگ اس کو حقیقت میں سمجھتے ہیں وہ تو جو کہیں گے اس پر ہم بعد میں بحث کریں گے مگر اس سے پہلے ہم اس بات کا جائزہ ضرور لیں گے کہ کم سمجھنے والے اس کو کیا سمجھتے ہیں۔ یہ بات انتہائی افسوس ناک ہے کہ ہمارے ہاں ڈپریشن کو کوئی بیماری سمجھائی نہیں جاتا اگر کوئی شخص بڑی تک و دوہ کے بعد کسی کو یہ باور کرائی دے کہ ڈپریشن ایک خطرناک مرض ہے اور اس کی وجہ سے انسان بہت سے جسمانی عوارض میں بھی مبتلا ہو سکتا ہے اور اس کی وجہ سے انسان کسی وقت بھی موت کے منہ میں جا سکتا ہے تو کہا جاتا ہے کہ ایسا کہاں ہوتا ہے۔ یہ تو اللہ کا کام ہے آخر وہ بھی تو مر جاتے ہیں جو ہنٹے کھیلنے گھر سے سیر پانے کے لیے نکلتے ہیں اور راستے میں گاڑی کے حادثے میں مارے جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ بتانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ موت کا وقت تو متعین ہے مگر موت سے پہلے بلاوجہ فکر سے مر جانا بھی ڈپریشن کی ہی علامت ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات بنایا اور اپنی تمام تخلیقات میں سے احسن ترین تخلیق قرار دیا ہے تو اللہ کا نائب ہونے کی حیثیت سے ہم انسانوں کا فرض ہے کہ اپنے آپ کو اشرف المخلوقات ہی ثابت کریں۔ یقین جانیے کہ ہماری زندگی کا واحد

ڈپریشن



مقصد یہی ہے کہ ہم یہ ثابت کر دیں کہ ہم واقعی اشرف المخلوقات ہیں۔ اللہ کی بنائی ہوئی اشرف ترین مخلوق کو نہ تو ڈپریشن ہو سکتا ہے اور نہ ہی بے چینی اور نہ ہی کوئی خوف تاہم عارضی طور پر اگر یہ مرض آجائے تو اس کو علاج کے ذریعے تم کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ بیماریاں چھوٹی ہوں یا بڑی اور پیچیدہ کوئی بھی شخص ان سے محفوظ نہیں رہا۔ ہم بغیر اور اولیاء بھی مگر ان سب نے ہر قسم کی بیماری کا ہر ممکن علاج ضرور کرایا۔ بہت افسوس کی بات یہ ہے ہمارے ہاں لوگ بیماری کا علاج نہ کرانے کو تو کیے نفس قرار دیتے ہیں جو کہ سراسر غلط ہے۔

ڈپریشن کے معنی ہیں کسی دلی ہوئی چیز کا مزید دب جانا۔ جب کوئی شخص اپنی توجہ مسلسل کسی ایک خیال پر مرکوز کر لیتا ہے اور پھر یقین کے ساتھ اسے محسوس بھی کرتا چلا جاتا ہے تو اس کی اصلی شخصیت دب جاتی ہے جس سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ڈپریشن کی وجوہات میں سے سب سے پہلی اور ابتدائی وجہ کسی ایسی چیز سے جدا ہو جانا ہوتا ہے جس سے ہمیں بہت محبت ہوتی ہے۔ آپ کسی بچے سے اس کا کھلونا چھین کر دیکھیں کہ مسکراتا، ہنستا اور کھیلتا بچہ کس طرح چیخنے لگتا ہے۔ آپ اپنے چھوٹے بچے کو گھر میں چھوڑ کر باہر جانے کی تیاری کریں اور پھر دیکھیں کہ وہ کس طرح روتا ہے۔ دراصل جدائی تنہائی کا باعث بنتی ہے جو بالآخر ڈپریشن پر جا کر ہی رکتی ہے۔ ڈپریشن کی بنیادی وجوہات عموماً ماضی کی ناکامیاں اور تلخ واقعات ہوتے ہیں جن کو فرد ایک مخصوص انداز میں اپنے ذہن میں ہر وقت تصویر کرتا رہتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی عزیز کا فوت ہو جانا، محبت میں ناکامی، مالی نقصان ہو جانا، بے مقصد زندگی ہونا، مسلسل بیمار رہنا وغیرہ۔

عام الفاظ میں ڈپریشن کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ یہ ایک پرمزدگی کی مریضہ نہ کیفیت ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ صبح آپ بہت اچھے موڈ میں بیدار

ہوتے ہیں نماز کے بعد سیر کر کے گھر لوٹتے ہیں تو ناشتے سے پہلے ہی باس کا فون آ جاتا ہے کہ آج دفتر جلدی پہنچ جانا ضروری میٹنگ کرنی ہے پھر دوپہر کے بعد گھر سے فون کال ملتی ہے کہ بچے کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے جلدی سے ہسپتال پہنچ جائیں۔ دفتر سے آپ نکلتے ہیں بے ہنگم ٹریفک میں پھنس جاتے ہیں اور ہسپتال پہنچتے پہنچتے کافی دیر ہو جاتی ہے۔ اس دوران بیگم صاحبہ بچے کا چیک اپ کروا کر اور دوائی لے کر گھر کو روانہ ہو چکی ہوتی ہے اور آپ کو گھر پہنچتے پہنچتے شام ہو چکی ہوتی ہے۔ آپ بیگم کو دیکھ کر جاہلوں کی طرح چیخنے لگتے ہیں کہ میرا انتظار نہیں کرنا تھا تو پھر مجھے فون کیوں کیا تھا۔ خواہ خواہ ڈپریشن دیا۔ عموماً لوگ روزمرہ زندگی کے ایسے معاملات کو بیان کرتے ہوئے ڈپریشن کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔

خوشگوار واقعات اور حالات میں ہر شخص کا موڈ بہت اچھا ہو جاتا ہے اور برے واقعات میں تنگی اور اداس ہو جاتا ہے۔ کوئی ناخوشگوار واقعہ گزرنے کے بعد اگر فرد اسی مسئلہ کی ذہن میں مستقل تصویر کشی کرتا رہے تو جسم میں اس طرح کے برے احساسات پیدا ہونے لگتے ہیں جس طرح کہ اوپر مثال دی گئی۔ اگر یہ شخص کئی روز تک اپنی بیوی پر برستا رہے تو اس کے اندر بھی برے احساسات پیدا ہو جائیں گے لیکن یاد رہے یہ معمولی واقعہ ہے اگر خدا نخواستہ کوئی زیادہ سنگین واقعہ ہو تو اسی شدت سے برے احساسات پیدا ہو گئے جس کی وجہ سے اس پر مایوسی اور افسردگی چھا جاتی ہے اور اگر چند روز سے زیادہ تک صورت حال اسی طرح ہی رہے تو پھر ڈپریشن کا آغاز ہو جاتا ہے۔ یہ کیفیت فرد کے کھانے، پینے، سونے، بیٹھنے، اٹھنے، سوچنے اور روزمرہ کے معمولات پر اثر انداز ہوتی ہے اس بیماری میں فرد کا جسم، موڈ اور خیالات، بیک وقت کام کرتے ہیں۔ ڈپریشن میں بظاہر فرد کو کوئی عارضہ لاحق نہیں ہوتا لیکن وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ کسی نہ کسی مرض میں

ضرور جھٹا ہو چکا ہے۔ یاد رکھیں صحت مند ذہن اور مثبت سوچ کے حامل افراد جلد اس صورت حال سے باہر آ جاتے ہیں مگر سب سے کم صلاحیت رکھنے والے دیر سے باہر آتے ہیں۔

دنیا کا کوئی بھی شعبہ ڈپریشن سے محفوظ نہیں خواتین گھریلو ہوں یا انتہائی گلیمیں شعبے میں کام کرنے والی۔ بہت بڑی فرم کا ایم ڈی ہو یا اسی ایم ڈی کا ڈرائیور، اساتذہ ہوں یا سکول کی عمارت بنانے والے ٹھیکیدار کوئی بھی اس سے محفوظ نہیں ہے مگر ان میں سے بیشتر اس بات کا اقرار کرتے ہوئے ڈرتے ہیں کہ انہیں ڈپریشن ہو چکا ہے۔ انہیں خوف ہوتا ہے کہ اگر انہوں نے یہ تسلیم کر لیا کہ وہ ڈپریشن کا شکار ہیں تو ان کو یہ سنبھل جائیگی کہ دماغی اعتبار سے تندرست نہیں ہیں۔ حالانکہ ڈپریشن کا دماغی امراض سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

تقریباً ہر شخص کو زندگی میں کبھی نہ کبھی کسی موقع پر ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑتا جاتا ہے کیونکہ انسانی زندگی مسائل سے بھری پڑی ہے۔ کبھی کسی پیارے کے فوت ہونے کا غم تو کبھی کوئی مالی نقصان کا دکھ، کبھی محبت میں ناکام ہو جانے سے مایوسی، کبھی سنگین اور خطرناک بیماری کا حملہ ہو جانا اور کبھی ملازمت کا ختم ہو جانا یعنی قدم قدم پر اس طرح کے مسائل آتے رہتے ہیں۔ آپ کا تعلق خواہ کسی بھی پیشے سے ہے آپ ڈپریشن سے جدا نہیں ہو سکتے۔

واضح رہے کہ ڈپریشن کا ہماری سوچ سے بہت گہرا تعلق ہوتا ہے جبکہ آئی کیو سے اس کا زیادہ تعلق نہیں ہوتا۔ ایسے لوگ جن کا آئی کیو زیادہ ہوتا ہے وہ بھی ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ وٹسٹن چرچل جنہیں برطانیہ میں طاقت کا قلعہ سمجھا جاتا تھا وہ بھی برطانیہ کے سنگین قومی بحرانوں کے دوران ڈپریشن کا شکار ہو جاتے تھے۔ دنیا کے بعض

بہترین دماغ رکھنے والے عظیم لوگ بھی اس مرض کا شکار رہے ہیں۔ وہ کوئی بہترین تخلیقی کام کرنے کے بعد بھی شدید ترین ڈپریشن کے حملہ سے دوچار ہوتے رہے ہیں۔ یورپ میں کئی نامور تخلیق کار عورت اور شراب کے نشے میں ڈوب کر ڈپریشن کا شکار ہو گئے اور آخر کار انہوں نے اپنی زندگیاں ختم کر لیں۔ بہت سے غیر معمولی ذہن رکھنے والے افراد بھی بری علتوں میں پڑ کر ڈپریشن کا شکار ہو گئے۔

بعض لوگ یہ یقین رکھتے ہیں کہ خوشی ایک ایسی چیز ہے جو بہت کم ملتی ہے یا پھر شاید ہی کسی نصیبیوں والے کو حاصل ہوتی ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ انسان معمولی حالات و واقعات سے بھی بہت سے خوشیاں سمیٹ سکتا ہے کیونکہ خوشی کا تعلق حالات سے نہیں ہوتا بلکہ ہمارے فکری رویے اور سوچ کے انداز پر ہوتا ہے۔ جب بھی کوئی شخص منفی سوچ پر مرکوز ہو جاتا ہے تو اس کا ذہن خوشیاں سمیٹنے کی بجائے ڈپریشن کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ کسی شخص کے لیے یہ بات بھی بالکل ناممکن بلکہ غیر فطری ہے کہ وہ درمیانی حلقہ حقیقتوں سے گریز کر سکے اگر کوئی شخص اس طرح سوچتا ہے تو اسے اس کی حیرت انگیز تصور کیا جاسکتا ہے البتہ سوچ کا انداز ضرور بدل سکتا ہے۔

اس سوچ کے انداز پر ایک انتہائی غریب آدمی کی کہانی یاد آ رہی ہے۔ یہ شخص ایک چھوٹے سے گاؤں میں رہتا تھا۔ اس کے پاس نایاب نسل کا ایک بہت ہی خوبصورت گھوڑا تھا جس سے وہ بے حد پیار کرتا تھا۔ بادشاہ نے اس گھوڑے کی تعریف سنی تو اپنے درباریوں اور امیروں کے ساتھ گھوڑا خریدنے کی غرض سے اس غریب آدمی کے پاس آیا اور کہا کہ گھوڑا اس کو فروخت کر دے۔ میں تمہیں اس کی منہ مانگی قیمت دوں گا۔ غریب آدمی نے جواب دیا کہ یہ ایک دماغی نہیں ہے میں کسی بھی قیمت پر نہیں بیچوں گا۔ آخر کار بادشاہ نے کہا کہ میں تمہیں اس کے بدلے میں آدھی سلطنت دوں گا۔

من چو

لیکن وہ گھوڑا بیچنے کے لیے راضی نہ ہوا۔ بادشاہ مایوس ہو کر واپس چلا گیا۔ گاؤں کے لوگ اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہا کہ تم کتنے بد نصیب ہو۔ تمہیں ایک گھوڑے کے بدلے میں آدھی سلطنت مل رہی تھی، اگر لے لیتا تو ساری زندگی سکون اور آرام سے گزر جاتی اور تو ہمارا بادشاہ ہوتا اور ہم بھی سکون سے رہتے۔ غریب آدمی نے کہا کہ اس میں میری زندگی کی بد نصیبی کہاں سے آگئی۔ یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تو ہے۔

کچھ عرصہ بعد یہ گھوڑا انہیں بھاگ گیا۔ گاؤں کے لوگ اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو تباہ و برباد ہو گیا، اس نے کہا کہ اس میں برباد ہونے والی کوئی بات ہے۔ یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تو ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد گھوڑا واپس آ گیا اور اپنے ساتھ گیارہ جنگی گھوڑے اور لے آیا۔ گاؤں کے تمام لوگ اس کو مبارک باد دینے کے لیے آ گئے اور کہا کہ تو کتنا خوش نصیب ہے کہ آپ کے پاس اب بارہ قیمتی گھوڑے ہو گئے ہیں۔ غریب آدمی نے کہا کہ اس میں خوش نصیبی، والی کوئی بات ہے۔ یہ زندگی کا معمولی واقعہ ہی تو ہے۔

اس غریب آدمی کا اکتوتا بیٹا تھا جس نے جنگی گھوڑے کو تربیت دینا شروع کر دی ایک دن وہ چانک گھوڑے سے نیچے گر گیا اور اس کی ٹانگ ٹوٹ گئی۔ گاؤں کے تمام لوگ اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو تباہ و برباد ہو گیا، تیرا ایک ہی بیٹا تھا اس کی بھی ٹانگ ٹوٹ گئی اور وہ بیکار ہو گیا۔ اس نے کہا کہ اس میں تباہ ہونے والی کوئی بات ہے لڑکے کی ٹانگ ٹوٹ گئی تو کیا ہوا۔ یہ زندگی کا معمولی واقعہ ہی تو ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد بادشاہ کی دوسرے ملک سے جنگ چھڑ گئی اس نے نو جوانوں کو جبری طور پر فوج میں بھرتی کرنا شروع کر دیا اور گاؤں کے تمام نو جوان لڑکوں کو جبری بھرتی کر کے لے گیا مگر غریب آدمی کے لڑکے کو کوئی ٹانگ کی وجہ سے چھوڑ گیا۔ گاؤں کے تمام لوگ پھر اس

غریب آدمی کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو بڑا خوش نصیب ہے بادشاہ تمہارے لڑکے کو چھوڑ گیا ہے۔ اس نے جواب دیا اس میں کوئی خوش نصیبی کی بات ہے یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تھا۔ اس کے بعد غریب آدمی نے لوگوں سے ناراضگی اظہار کیا تم اس قاتل نہیں ہو کہ تمہارے ساتھ رہا جائے میں تو دوسرے گاؤں میں جا رہا ہوں کیونکہ تم زندگی کے معمولی واقعات کو پوری زندگی پر عید کر دیتے ہو۔ جب لوگ زندگی کے ایک ناخوشگوار واقعہ کو پوری زندگی پر عید کر دیتے ہیں تو ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

بے شک ڈپریشن ایک ایسا مرض ہے کہ اس کے ابتدائی مرحلے میں مریض کو جسمانی طور پر کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور نہ ہی اس کی جان کو کوئی خطرہ ہوتا ہے مگر یہی مرض جب بڑھتا جاتا ہے تو جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے اور جان جانے کے امکانات بھی بڑھتے جاتے ہیں۔ ڈپریشن کو جہاں کچھ لوگ بیماری تصور ہی نہیں کرتے وہاں بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو اس کو جسمانی بیماری سمجھتے ہیں۔ ان کے اس طرح کرنے یا سوچنے سے ڈپریشن سے چھٹکارا پانے کے امکانات ناممکن ہو جاتے ہیں اور ان کا مرض روز بروز بڑھتا ہی جاتا ہے۔ اگر ہم اپنے ارد گرد ہی دیکھیں تو ہمیں بہت سی ایسی مثالیں مل جائیں گی کہ جنہوں نے زندگی کے بہت ہی برے اور ناخوشگوار حالات سے گزر کر خوشی اور اطمینان حاصل کیا ہے۔ اس کی وجہ یقیناً یہی ہے کہ انہوں نے اس کو تر جیسے رویے کا اظہار نہیں کیا جو بلی کو دیکھ کر آ نکھیں بند کر لیتا ہے بلکہ انہوں نے حالات کا مقابلہ کیا اور شیر کی طرح آنکھوں میں آنکھیں ڈال دیں۔ ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو معمولی برے حالات سے گزرنے کے بعد شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جب تک کوئی شخص اس حقیقت کو تسلیم نہیں کرتا کہ ڈپریشن اور افسردگی کا تعلق حالات کے بارے میں سوچ کے انداز پر ہوتا ہے اس کا تندرست ہونا بھی بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

من چو

بعض لوگوں کا خیال یہ بھی ہے کہ ڈپریشن ایک موروثی مرض ہے اور ایک نسل سے دوسری نسل کو منتقل ہوتا ہے مگر اس خیال کی تردید کے لیے صرف اتنا ہی کافی ہے کہ جب اگلی نسل کو بھی وہی مسائل اور وسائل ملیں گے جو پہلی نسل کو ملے تھے تو انہیں بھی وہی بیماریاں ہوں گی۔ ایک جیسے حالات میں تو وہ مرض کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔ موروثی بیماری تو اس کو کہا جاتا ہے کہ مختلف حالات میں بھی وہ مرض ہو جائے جو پہلی نسل کو ہوا تھا۔ ڈپریشن کا مرض یوں تو مردوں اور عورتوں دونوں کو ایک ہی شدت سے متاثر کرتا ہے لیکن عورتوں میں یہ خصوصاً زیادہ سنگین صورت اختیار کر لیتا ہے۔ تناسب کے لحاظ سے دو عورتیں اور ایک مرد متاثر ہوتا ہے۔ اگر فرد میں ان علامات میں سے کوئی تین یا زیادہ علامتیں مسلسل دو ہفتے سے زیادہ رہیں تو پھر اس کو ڈپریشن کا آغاز کہا جاتا ہے۔

1- فکرتیں، اداس، ناامید اور بے بس محسوس کرنا۔

2- زندگی کے کام کاج میں دلچسپی کم یا بالکل ختم ہو جانا۔

3- رونے کودل کرنا اور بات بات پر دل بھرا آنا۔

4- ہر وقت تھکاوٹ محسوس کرتے رہنا۔

5- زیادہ وقت بستر پر لیٹے رہنا۔

6- بھوک کم یا زیادہ ہو جانا۔

7- ذہنی دباؤ محسوس کرنا۔

8- خودکشی کے خیالات آنا۔

9- احساس گناہ رہنا۔

10- احساس جرم ہو جانا۔

11- نیند کم یا نہ آنا۔

شروع شروع میں اس مرض کا علاج بہت آسان ہوتا ہے مگر جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے مرض بڑھتا جاتا ہے اور اس کا علاج بھی مشکل سے مشکل تر ہوتا جاتا ہے۔ دائمی ڈپریشن کی پہچان یہ ہے کہ مریض یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ ہر قسم کا علاج اس پر بے اثر ہو چکا ہے۔ ایسے میں وہ زیادہ خوف زدہ ہو جاتا ہے اور اس خوف کی وجہ سے اس کا مرض بھی روز بروز بڑھتا چلا جاتا ہے۔ ایسے مریض عموماً دل جہمی سے علاج بھی نہیں کراتے۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ ایک ہی دن میں ٹھیک ہو جائیں۔ ظاہر ہے کہ ایسی کوئی دوا ہی نہیں ہے کہ اس کو کھانے سے مرض فوراً ختم جائے کیونکہ کوئی بھی مرض آتا تو یکدم ہے مگر جاتا رفتہ رفتہ ہی ہے راتوں رات ٹھیک ہونے والی خواہش جب پوری نہیں ہوتی تو وہ علاج ادھورا چھوڑ کر کسی دوسرے معالج کے پاس چلے جاتے ہیں اور پھر تیسرے اور چھوٹے کے پاس اسی صورت میں معالج بھی دوائی بدلنے کی بجائے دوا ساز کیمنی کا نام بدل دیتا ہے لیکن اس طرح کرنے سے علاج میں تسلسل نہیں رہتا اس لیے آرام بھی نہیں آتا یوں مرض بڑھنے کے ساتھ ساتھ پیچیدہ سے پیچیدہ تر ہوتا رہتا ہے۔

من چو

ن

باب 6

ڈپریشن کی وجوہات

لاج، غصہ، دشمنی، جارحیت، مایوسی، عدم برداشت، حسد وغیرہ ایسے منفی انسانی جذبات ہیں کہ ان کی وجہ سے انسان نہ صرف خود بلکہ اپنے ارد گرد کے ماحول میں رہنے والے بہت سے دوسرے لوگوں کو خاصی ذہنی اور جذباتی مشکلات میں ڈال دیتا ہے۔ آج کی مادی دنیا میں مادی فوائد کی خواہش خود غرضی اور اتفری اور بے حسی نے جہاں انسانی حقوق کو تباہ کر کے رکھ دیا ہے وہاں انسانی نفسیات پر بھی اس کے تباہ کن اثرات مرتب ہوئے ہیں۔

اہم اور کلیدی عہدوں پر فائز لوگ ہوں یا بے اختیار دولت کے حامل افراد اپنی ہر قسم کی خواہش پوری کر رہی لیتے ہیں مگر زندگی کی بنیادی سہولتوں سے محروم طبقہ مایوسی بے چینی اور ڈپریشن کا شکار رہتا ہے اور اس کی وجہ سے کئی قسم کی جسمانی بیماریوں کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ معاشرہ پاکستان کا ہو یا پھر کسی ترقی یافتہ مہذب ملک کا تقریباً ہر جگہ ہی مختلف وجوہات کی بنا پر انسانوں کو امتیازی سلوک کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر نسل، راز، جنس، زبان، مذہب اور سیاسی خیالات۔ ان وجوہات کی بنا پر تو اکثر اوقات لوگوں کو اپنی جائیداد اور زندگی سے بھی ہاتھ دھونا پڑتے ہیں۔ مطالعہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ایسی گھمبیر صورت حال کا شکار ہونے والے افراد نہ صرف ذہنی امراض کا شکار

من چو
ن

ہوتے ہیں بلکہ ان کے اہل خانہ بھی بالواسطہ ذہنی امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ اپنی پسند کی شادی کرنا ہر فرد کا بنیادی حق ہے لیکن تنگ نظری اور محدود سوچ کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں اکثر لوگوں کے پاس اس کا تصور ہی نہیں ہے۔ خصوصاً لڑکیوں کے معاملے میں تو اس کی کھلم کھلا خلاف ورزی ہوتی ہے۔ اسی طرح ہر شخص کو ایک خاص میعار زندگی اور صحت و تعلیم کی سہولتوں کے ساتھ زندہ رہنے کا حق حاصل ہے مگر کسی منصوبہ بندی کے بغیر بنائی گئی رہائشی سکیمیں، صحت کی سہولتوں کی عدم فراہمی نوئی پھوٹی سڑکیں ٹریفک کی وجہ سے آلودگی، بجلی کا ناقص نظام، پانی کی کمیابی، بڑھتے ہوئے ٹریفک بلیز، مہنگی تعلیم، جہالت، غربت، بڑھتی ہوئی مہنگائی، رشوت اور بدعنوانی جیسے عناصر انسانی حقوق کی پامالی کی بدترین صورت حال پیش کرتے ہیں۔ بات یہیں پر ختم نہیں ہوتی بلکہ اغوا، قتل و غارت گری، اوت مارڈ، کیتیاں، غیر قانونی حراست، غلط قوانین، جبری مشقت، بچوں پر تشدد اور گھر بلیو تشدد بھی ہمارے اس معاشرے کا حصہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہاں ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کی پیچیدگیوں میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ طبی اور نفسیاتی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ڈپریشن دو قسم کا ہوتا ہے۔ ری ایکٹو ڈپریشن Reactive Depression کسی ناخوشگوار واقعے کے رونما ہونے کے بعد ہو جاتا ہے اور Endogenous اندرونی معاملات کی خرابی سے ہو جاتا ہے۔

لہذا ایک عام آدمی کو ان تمام وجوہات سے آگاہ ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ یہ آگاہی ہی معاشرے میں ان کو فعال اور مثبت کردار ادا کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ زندگی آپ کی اپنی ہو یا آپ کے ارد گرد کے لوگوں کی اگر ایسی وجوہات یا علامات نظر آئیں تو ان کا تدارک اسی صورت میں ممکن ہو سکتا ہے کہ جب اس کے بارے میں آپ کو پہلے سے علم ہو۔ اگلے صفحات میں ان وجوہات کا ذکر اہمیت کے لحاظ سے کیا جا رہا ہے۔

طبی لحاظ سے ڈپریشن کی وجوہات

انسانی دماغ کا اوسط وزن تین پونڈ تک ہوتا ہے اور یہ کھربوں خلیوں پر مشتمل ہے اور میلیوں کے حساب سے اس کے اندر خون کی نالیاں ہوتی ہیں جنہیں جسم سے گزرنے والے کل خون کا 25% درکار ہوتا ہے۔ دماغ کا اہم ایندھن گلوکوز ہے جو مٹی اس کی مقدار کم ہوتی ہے تو ذہنی دباؤ، تھکاوٹ اور صاف طور پر سوچنے کی صلاحیت بالکل ماند پڑ جاتی ہے۔ طبی تحقیق کے مطابق دماغ میں تین قسم کے نیورو ٹرانسمیٹرز Neuro Transmitters ”سیروٹونین Serotonin“، نوراپنی نفرین Norepinephrine، ڈوپامین Dopamine“ پائے جاتے ہیں جن کو مونو آمائنز Mono.-amines بھی کہتے ہیں جو دماغ میں پیغام رسانی کا کام سرانجام دیتے ہیں اور سیروٹونین اچھے موڈ کا ضامن ہوتا ہے۔ کسی ناخوشگوار محرک یا ایک پروٹین جس کا نام مونو امائیو آکسائیڈ یا جو دماغ اور جگر میں پایا جانے والا ایک اینزائم ہے کی وجہ سے یہ نیورو ٹرانسمیٹر تباہ ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور خاص طور پر سیروٹونین کی سطح دماغ میں کم ہو جاتی ہے تو ڈپریشن کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ مونو امائیو آکسائیڈ یا (پروٹین) یہ صرف نیورو ٹرانسمیٹر کو تباہ ہی نہیں کرتی ہے بلکہ ایک اور کیمیکل جس کو نائٹرا مین کہتے ہیں اس کی سطح کو بھی کم کرتی ہے جس کا تعلق براہ راست بلڈ پریشر کے ساتھ ہوتا ہے۔ نیورو ٹرانسمیٹر کی سطح کو متوازن کرنے سے فرد بہتر محسوس کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اگر ناخوشگوار محرک کو سائیکو تھراپی کے ذریعے ختم کر دیا جائے تو نتائج مستقل اور دیر پا ہو جاتے ہیں۔

من چو
ن

ڈپریشن کی دیگر وجوہات

بیماری کوئی بھی ہو جسمانی یا روحانی اس کی کوئی ایک وجہ نہیں ہوتی بلکہ بیک وقت کئی وجوہات مل کر ایک بیماری کا باعث بنتی ہیں۔ ڈپریشن کے معاملے میں بھی ایک ہی وقت میں کئی وجوہات یا اسباب جمع ہو کر مرض کی شکل اختیار کر لیتی ہیں جن میں نفسیاتی امراض، جسمانی بیماریاں، جذباتی رویے، سماجی رویے ماحول کے اثرات اور معاشی پہلو اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

این ایل پی میں ڈپریشن کی وجہ

اللہ پاک نے انسان کو بہت ہی صلاحیتوں سے نوازا جن میں سے ایک یہ بھی ہے کہ اس کا ذہن دو چیزوں کے درمیان تعلق جوڈ کران کو یاد رکھنے کی قدرتی صلاحیت رکھتا ہے جب ایک چیز اس کے ذہن میں آتی ہے تو دوسری بھی خود بخود آ جاتی ہے۔ این ایل پی میں اس عمل کو اینکرنگ کہتے ہیں۔ ڈپریشن کے مریض عام طور پر اپنے ناخوشگوار واقعات اور ناکامیوں سے نادانستہ طور پر اینکرنگ کر لیتے ہیں اور پھر اسی حالت میں زندگی گزارتے رہتے ہیں کیونکہ وہ یہ نہیں جانتے کہ اس اینکرنگ کو کیسے ختم کیا جائے۔ یوں وہ مستقل ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔

میرے پاس ایک مریض آیا جس کی تمام زندگی دکھوں میں گزری، بکے بعد دیگرے ناخوشگوار واقعات آتے رہے۔ اس کے والد کی وفات، مالی حالات کی خرابی، پڑھائی میں ناکامی، ان سب ناخوشگوار واقعات کا اس کی زندگی پر گہرا اثر ہوا ابھی پہلے خدمات سے وہ پوری طرح سنبھل نہیں پایا تھا کہ ابھی کمرسبت میں ناکامی نے نکال دی۔ اس طرح بری کنفیات سے نادانستہ طور پر اینکرنگ ہو گئی اور نتیجتاً وہ ڈپریشن کا شکار ہو گیا۔

من چو
ن

آمین

گامزن کیا ہے مگر اس کے برعکس بلاوجہ اور ضرورت سے زیادہ فکر کرنا ہی مسائل کو جنم دیتا ہے اور اس کی وجہ سے کسی فرد کی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے اور آخر کار وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

کوئی شخص اینگلوائٹی کا شکار کیوں ہو جاتا ہے۔ اس کے بارے میں کوئی خاص وجہ نظر نہیں آتی۔ یہ عموماً نفسیاتی سوشل اور بیالوجیکل تبدیلیوں کے مرکب سے پیدا ہو جاتی ہے۔ گمنڈ فرائینڈ کو تو یہ یقین تھا کہ کوئی فرد اس وقت ہی بے چینی محسوس کرنا شروع کرتا ہے جب وہ اپنی خواہشات اور خواہیوں میں پوری طرح دب جاتا ہے یا پھر دینے کے قریب تر ہوتا ہے۔ تاہم اس کے برعکس بعض ماہرین نفسیات کی رائے یہ ہے کہ مستقبل کے متوقع مسائل کے بارے میں اندیشے اور خدشات جن کو فرد اپنے کنٹرول سے باہر سمجھتا ہے تو فکر اور اینگلوائٹی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایک اور نظریہ یہ بھی ہے کہ بچے اپنے والدین کو اینگلوائٹی میں مبتلا دیکھ کر فکر اور اینگلوائٹی کا انداز سیکھ لیتے ہیں۔ بعض اوقات اینگلوائٹی بعض سماجی معاملات کی وجہ سے بھی ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر زبردستی طلاق گھریلو ناجاتی، نئی ملازمت کسی نئی جگہ منتقل ہونا وغیرہ، حقیقت یہ ہے کہ یہ تمام ایک دوسرے کی ضد نہیں ہیں بلکہ اس کے مختلف پہلو ہیں۔ این ایل پی کے ماہرین کہتے ہیں کہ اندرونی آوازوں، تصورات اور احساسات کے مرکب سے اینگلوائٹی پیدا ہوتی ہے۔ فرد اپنے ذہن میں خیالی واقعہ کی تصویر کشی کرتا ہے، اس کے متعلق خیالی آوازیں منظم کرتا ہے اور پھر اسی طرح محسوس بھی کرنے لگتا ہے اور یوں وہ اینگلوائٹی کے چکر کو تشکیل کرتا ہے اور اسی سوچ میں پھنس جاتا ہے۔ اس عمل کو جب وہ بار بار کرتا ہے تو یہ اس کی عادت بن جاتی ہے اور اس طرح وہ مستقل اینگلوائٹی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اکثر یہی اینگلوائٹی ڈپریشن کا مرئیض بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ این ایل پی کے ذریعے اینگلوائٹی

نفسیاتی امراض

اینگلوائٹی

اینگلوائٹی یا تشویش کا مطلب عام طور پر کسی چیز کے بارے میں بلاوجہ متشکر ہونا ہوتا ہے۔ اس احساس کی وجہ سے فرد اپنے آپ کو بے سکون اور خوفزدہ محسوس کرتا ہے۔ ہر فرد کو مختلف قسم کی اینگلوائٹی ہو سکتی ہے۔ طالب علم کو امتحان میں ناکامی کی اینگلوائٹی ہو سکتی ہے جو ان لڑکی کو شادی نہ ہونے یا مناسب رشتہ نہ ملنے کی فکر ہو سکتی ہے۔ نو جوان لڑکے کو موزوں ملازمت نہ ملنے کی فکر ہو سکتی ہے۔ وراثتی عمر کے لوگوں کو بیماری کا خوف اور اس سے بچنے کی اینگلوائٹی ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اور بھی کئی قسم کی اینگلوائٹی ہو سکتی ہیں۔ عام طور پر فرد، اس منفی سوچ کو کنٹرول کرنے میں مکمل طور پر بے بس ہو جاتا ہے اور زندگی کا کچھ چین اور اس کی خوشیاں تشریا فتم ہو جاتی ہیں۔

تصور کا ایک رخ یہ بھی ہے کہ آج کے اس ترقی یافتہ دور میں جتنی بھی ترقی ہوئی ہے وہ فکر اور اینگلوائٹی کی ہی مرہون منت ہے۔ اس کی دلیل یہ ہے کہ کسی بیماری سے بچنے کی فکر نے ہی کئی قسم کی ادویات دریافت کرائیں۔ پٹرول کی بڑھتی قیمتوں نے ہی سائنسدانوں کو یہ فکر دی کہ پٹرول کا کوئی سستا اور متبادل ایندھن تلاش کیا جائے۔ اس کے نتیجے میں گیس اور راب کے ایندھن دریافت ہوئے ہیں۔ دور دراز کے سفر کیسے جلد ملے گئے جائیں۔ اس فکر نے ہوائی جہاز، راکٹ بلٹ ترین ایجاد کیں۔ امتحانات میں اچھے نمبر لینے اور اچھے نمبروں کے حصول کی اینگلوائٹی نے نو جوانوں میں تعلیم کے حصول اور مطالعہ کی طرف راغب کیا۔ یہ سب اینگلوائٹی نارمل اور مثبت ہیں جو انسان کے لیے ہمیشہ فائدہ مند ہوتی ہیں دراصل یہ فکر ہی تو ہے جس نے اس دنیا کو ترقی کی راہ پر

کے اس چکر کو بڑی آسانی سے توڑا جاسکتا ہے۔

ایک 30 سالہ نوجوان میرے کلینک پر آیا جو بری طرح اینگلز انٹی کے چکر میں مبتلا ہو چکا تھا۔ جب بھی وہ نکلے کی ٹونٹی کھوتا اور سوچتا کہ پانی کہاں سے آتا ہے اور پھر غل سے نکل کر کٹر میں چلا جاتا ہے۔ اس طرح کٹر سے کہاں جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہیں کسی دریا میں جاتا ہے یا زیر زمین چلا جاتا ہے۔ اگر یہ زمین میں جاتا ہے تو پینے والے پانی کے لیے ٹیوب دہل زمین میں سے ہی پانی کھینچے ہیں اس طرح غل میں تو گندہ پانی آتا ہے جو میں بھی پیتا ہوں اس لیے میرا پیٹ بھی خراب رہتا ہے اور مجھے بھوک بھی نہیں لگتی اور دن بدن میری صحت خراب سے خراب تر ہوتی جا رہی ہے۔ کبھی اس بات کی فکر شروع ہو جاتی ہے کہ کھانے والی چیزوں میں بہت زیادہ ملاوٹ کی جاتی ہے جس سے کینسر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ کبھی یہ سوچنا شروع کر دیتا کہ بازار کی چیزیں کھانا خطرے سے بالکل خالی نہیں کیونکہ ان میں جراثیم ہوتے ہیں جو صحت کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ بنیادی طور پر اس شخص کو صحت کے خراب ہونے کی شدید فکر لاحق ہو چکی تھی۔ فکر کا یہ انداز ہی اینگلز انٹی کہلاتا ہے۔ دراصل اینگلز انٹی ایک مخصوص سوچ ہی ہوتی ہے جسے فرد توڑنے میں بری طرح ناکام ہو جاتا ہے۔ میں نے این ایل پی کے طریقہ کار کو استعمال کرتے ہوئے اس کے رکاوٹی یقین کو ختم کر دیا جس کے بعد وہ پہلے سے بہتر محسوس کرنے لگا۔

ایک مشہور مثل ہے کہ صحت مند دماغ ہو تو صحت مند جسم ہوتا ہے۔ بہت سے جسمانی عوارض کے حامل افراد بہت اچھا اور صحت مند دماغ رکھتے ہیں جسمانی بیماریوں کی وجہ سے پیدا ہونے والی الجھن اور غامی کو اپنے ذہن پر سوار نہیں کرتے۔ ہمارے اپنے معاشرے میں ایسی کئی اہم اور مشہور شخصیات ہیں جو جسمانی طور کسی نہ کسی بیماری کا

شکار ہیں مگر انہوں نے اپنی ذہنی مثبت سوچ سے کام لیا اور زندگی میں نہ صرف خود کامیاب ہوئے بلکہ بہت سے دوسرے لوگوں کو بھی امید کی کرن دکھائی۔

اینگلز انٹی کیسے دور کریں؟

☆ زندگی کے حقیقی مقاصد کا تعین کریں اور ان کے بارے میں اپنے تصورات بنائیں جو آپ کو فکر سے نکالیں گے اور اسی مقصد کے حصول کے لیے بہت سی آسانیاں بھی پیدا ہو جائیں گی۔

☆ زندگی کی خوشگوار یادوں کو بار بار ذہن میں لائیں اس طرح ذہن میں اچھے اور خوشگوار احساسات پیدا ہوں گے اور اینگلز انٹی اور تفکرات کے لیے ذہن کو فرصت ہی نہیں ملے گی۔

☆ زندگی کے تمام مسائل کو باری باری حل کرنے کی کوشش کریں تاکہ ذہنی صحت پر برا اثر نہ پڑے۔

☆ ایسے حالات جو بدلے نہیں جاسکتے ان کو خوشدلی سے قبول کر لیں اور اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کا شکر ادا کریں اور اللہ سے بہتری کی امید رکھیں۔

☆ خود کو ذہنی اور جسمانی طور پر زیادہ سے زیادہ مصروف رکھیں۔

☆ ہر روز کوئی نہ کوئی ایسا کام ضرور کریں جس سے آپ کو خوشی ملے۔

☆ اپنی ذہنی کیفیت کو بدلنے کے لیے اپنے رویہ کو تبدیل کر دیں۔ ولیم جیمز نے کہا ہے کہ آپ کے ہر جذبے کے ساتھ کوئی نہ کوئی رویہ منسلک ہوتا ہے مثلاً آپ کو کسی پر پیار آتا ہے تو آپ بوسہ دیتے ہیں، غصہ آتا ہے تو ٹوڑ پھوڑ

من چو
ن

- کرتے ہیں، خوف آتا ہے تو آپ بھاگتے ہیں، اگر انہیں افعال کو آپ دہراتا شروع کر دیں تو وہی جذبات دوبارہ پیدا ہو جانے کے امکانات ہوتے ہیں۔
- ☆ ایسا رویہ اختیار کریں جس سے دوسرے لوگ بھی اتفاق کریں اور خود کو بھی سکون ملے۔
- ☆ خواہ مخواہ دوسروں کو الزام اور تنقید کا نشانہ نہ بنائیں بلکہ اپنی خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ اپنے ارد گرد کے ماحول میں خوبصورتی کو تلاش کریں، ان سے بھرپور لطف اندوز ہوں اور اس خوبصورتی میں اضافہ کے لیے کوشاں رہیں۔
- ☆ ماضی میں حاصل کی گئی کامیابیوں کو ذہن میں بار بار لاتے رہیں اس سے آپ کے اندر ہمت اور حوصلہ پیدا ہوگا۔
- ☆ ہر روز صبح کے وقت سیر کریں، ہلکی پھلکی جسمانی ورزش کریں۔
- ☆ پسندیدہ موسیقی سنیں اور اس سے لطف اندوز ہوں۔
- ☆ کسی اچھی کتاب کا مطالعہ کریں۔
- ☆ اپنے پسندیدہ مشغلے کے لیے وقت نکالیں۔
- ☆ مسلمان ہیں تو پانچ وقت کی نماز ادا کریں بصورت دیگر اپنے مذہب کے مطابق پوری طرح عبادات انجام دیں۔

پینک انٹیک



پینک انٹیک دراصل ایک ایسا نفسیاتی مسئلہ ہے جو کسی جسمانی عارضہ کے اچانک ہو جانے کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اچانک بغیر کسی وجہ کے دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس اکھڑنا، دل ڈوبنا سینے میں درد، گھبراہٹ وغیرہ اور پھر وقفے وقفے سے اس مرض کا بار بار حملہ ہونا۔ بعض اوقات ان علامات کی شدت اتنی بڑھ جاتی ہے کہ مریض سمجھتا ہے کہ وہ مری جا رہا ہے۔ ایسے میں فرد اپنے آپ کو غیر محفوظ محسوس کرتا ہے۔

مرچو

ہے اور یہ سمجھ نہیں پاتا کہ اصل میں اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ کسی خطرناک بیماری نے اس پر حملہ کر دیا ہے۔ یہ مضمی سوچ اس کی حالت کو مزید خراب کر دیتی ہے جس کی وجہ سے پینک ایک کا عمل بار بار ہونے لگتا ہے۔ ایسے میں میسوں قسم کے میڈیکل ٹیسٹ بھی کرائے جاتے ہیں مگر کسی ایک ٹیسٹ سے بھی اصل بیماری کی تشخیص نہیں ہو پاتی۔ معالج تھک بار کر سکون آور ادویات تجویز کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے مریض زیادہ تر سویا رہتا ہے مگر جب بھی سو کر اٹھتا ہے تو مرض کی علامات محسوس کرتا ہے اور سکون آور ادویات کے مسلسل استعمال سے اس کا جسم عادی ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کسی بھی فرد کو جب پہلی مرتبہ کوئی جسمانی عارضہ لاحق ہوتا ہے تو وہ اپنی پوری توجہ ان برے احساسات پر مرکوز کر دیتا ہے جس کے بعد اس کا اعصابی نظام انتشار پیدا کرنے والے ان احساسات سے ہمیشہ کے لیے منسلک ہو جاتا ہے۔ این ایل پی میں اس کے لیے اینکرینگ کی اصطلاح استعمال ہوتی ہے اور پھر یہ منسلک شدہ برے احساسات زندگی میں بار بار اٹھ کھڑے ہوتے ہیں اور یوں پینک ایک کا سلسلہ جاری ہو جاتا ہے اور آخر کار وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ماہرین کی رائے میں پینک ایک ہونے کی چار بنیادی وجوہات ہوتی ہیں۔

- 1- جذبات کو دبانے کی وجہ سے لاشعوری طور پر غیر منطقی خوف کا شکار ہو جانا۔
- 2- زندگی میں کسی انتہائی ناخوشگوار واقعہ میں سے گزرنا۔
- 3- سوچ کا مضمی انداز اختیار کر لینا۔
- 4- طویل عرصہ تک کسی جسمانی بیماری میں مبتلا رہنا۔

فوبیا یا غیر منطقی خوف

خوف سے مراد ہے کسی چیز کے حقیقی وجود سے ڈرنا لیکن وہی چیز خواب میں آجائے یا اس کی تصویر یا ٹیلیوژن پر دکھ کر خوفزدہ ہو جانے کو فوبیا یا غیر منطقی خوف کہا جاتا ہے۔ ایک مختلط اندازے کے مطابق ماہرین نفسیات 500 سے زیادہ مختلف نوعیت کے فوبیا دریافت کر چکے ہیں اور ان کا علاج بھی ممکن ہے تاہم ابھی بھی ایسے کئی غیر منطقی خوف ہیں جن کے حامل افراد ابھی تک کسی ماہرین این ایل پی تک نہیں پہنچ پائے۔ عام معاشرے میں ہم دیکھتے ہیں کہ لوگ خواہ خواہ ہی کسی نہ کسی بے جا خوف کا شکار ہوتے ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ ایسا فرد اس بات کو تسلیم ہی نہیں کرتا کہ اسے کوئی خوف کا مسئلہ ہے۔ بظاہر اس کا رویہ اپنے ماحول میں نارمل ہوتا ہے۔ خوف میں مبتلا ان مریضوں کی مثال ایسے ہی ہوتی ہے کہ جیسے یکساں رفتار سے چلنے والی مال گاڑی کے ڈبے میں چند مسافر بیٹھے ہوں اور یہ سوچنا شروع کر دیں کہ سفر نہیں کر رہے بلکہ ایک جگہ ساکن ہیں ان کا اس طرح سوچنا اس حوالے سے نارمل ہے کہ وہ اپنے ماحول میں تو ساکن ہیں لیکن جب وہ باہر کے ماحول سے موازنہ کریں گے تو انہیں معلوم ہوگا کہ وہ ساکن نہیں مسلسل متحرک ہیں۔ اسی طرح فوبیا کا شکار افراد جب اپنے محدود ماحول میں رہتے ہیں تو ان کو احساس نہیں ہوتا کہ ان کا خوف غیر منطقی ہے بلکہ وہ اس خوف کو بجا خیال کرتے ہیں مگر باہر کے ماحول والے یہ محسوس کرتے ہیں کہ ان کا یہ خوف بجا نہیں ہے۔ مثال کے طور پر کسی شخص پر اگر زندگی میں سانپ یا کوئی اور خطرناک جانور گر گیا ہو اور اس کی حالت غیر ہو گئی ہو۔ اس کے بعد جب بھی وہ اس جانور کو دیکھتا ہے تو اس کی حالت غیر ہو جاتی ہے یا پھر اس کا تصور کر کے ہی وہ خوف زدہ ہو جاتا ہے۔ ایسی کیفیت جب طویل عرصہ تک کسی

طور پر کسی بھی طرح زخمی ہوئے مگر ان کے ذہنوں پر جنگ میں پھنسنے والے لمحوں سے جو خوف طاری ہو گیا اس نے انہیں پی ٹی ایس ڈی کا مریض بنا دیا۔ اسی طرح سونامی طوفان یا زلزلے کے گزرنے جانے کے بعد اس قسم کے مریض اکثر دیکھنے میں آتے ہیں۔ 18 اکتوبر 2005ء کو آنے والے زلزلے میں جہاں بے شمار لوگ مارے گئے وہاں زندہ رہ جانے والے افراد اگر زخمی نہیں ہوئے تو وہ پی ٹی ایس ڈی کا شکار ضرور ہوئے ہیں۔ میرے پاس اس کے کئی کیس آئے ہیں جن میں سے چند ایک کے سوا باقی سب اب نازل زندگی بسر کر رہے ہیں۔ پی ٹی ایس ڈی، زنا بالجبر، جنسی تشدد، جسمانی تشدد، قدرتی آفات اور خوفناک واقعات اور حادثات کے گزر جانے کے بعد ہی دیکھنے میں آتا ہے کیونکہ فرد کا ذہن لاشعوری طور پر ان واقعات کو معنی دے دیتا ہے۔ ذہن ان واقعات کو جس طرح کے بھی معنی دیتا ہے فرد کے اندر اسی طرح کے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ پیداشدہ احساسات جسمانی تبدیلیوں کا سبب بنتے ہیں۔ پی ٹی ایس ڈی کا شکار عموماً وہی لوگ ہوتے ہیں جو بذات خود کسی بڑے حادثے کا شکار ہوتے ہیں یا پھر ان کے کسی بہت قریبی فرد کے ساتھ ہوا ہو یا پھر انہوں نے از خود یہ حادثہ رونما ہوتے دیکھا ہو۔ خواہ اس میں ان کا کوئی مالی یا جسمانی نقصان نہ بھی ہوا ہو۔ اس مرض کا شکار فرد اپنے ذہن میں تصویریں بناتا ہے مختلف آوازوں کو منظم کرتا ہے اور اپنے جسم میں احساسات زیادہ شدت میں محسوس بھی کرتا ہے۔ عام طور پر وہ سانس اکھڑنے، سینے میں درد، پسینے، ہونٹوں وغیرہ کی شکایت بھی کرتے ہیں۔

پی ٹی ایس ڈی کا شکار ہر فرد ان ناخوشگوار واقعات کو مختلف انداز میں رد عمل کرتا ہے۔ تاہم ان واقعات کو وہ کیا معنی دیتا ہے اس کا انحصار ان باتوں پر ہے کہ رونما ہونے والا حادثہ یا واقعہ کس قدر سنگین یا شدید تھا۔ اس حادثے یا واقعے کا مجموعی طور پر دورانیہ کتنا

پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر P.T.S.D



اس نفسیاتی مرض کا اکتشاف دوسری جنگ عظیم کے بعد ہوا تھا۔ یہ مرض عموماً اچانک کسی خوفناک حادثے کے نتیجہ میں ہی ہوتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں انٹیم بم کا پھٹنا اور بڑے پیمانے پر تباہی کا ہونا کوئی معمولی حادثہ نہیں تھا۔ اس جنگ میں جہاں بے شمار لوگ مارے گئے وہاں زندہ بچ جانے والے بے شمار افراد ایسے تھے کہ بس ان کا شمار زندہ لوگوں میں ہوتا تھا کہ انہیں سانس آتا تھا ورنہ جسمانی طور پر وہ مردوں سے بھی بدتر ہی تھے مگر بے شمار افراد ایسے بھی تھے جو اس حادثے میں نہ تو ہلاک ہوئے اور نہ ہی جسمانی

تھا۔ یہ حادثہ یا واقعہ کتنی مرتبہ پیش آیا اور اس فرد میں اس کو برداشت کرنے کی صلاحیت کتنی ہے۔ واقعہ کی نوعیت کیا ہے۔ اور اس کی شدت کتنی ہے۔ اور اس حادثہ یا واقعہ کے بعد فرد کے قریبی افراد نے اس کی کس طرح اور کتنی مدد کی۔

پی ٹی ایس ڈی کی علامات

- ☆ توجہ ختم ہو جانا۔
- ☆ حواس باختہ رہنا۔
- ☆ چڑچڑاہٹ ہو جانا۔
- ☆ ذرا ڈرنے خواب آنا۔
- ☆ بیٹھے بیٹھے چومک جانا۔
- ☆ خود ترسی کا شکار ہو جانا۔
- ☆ نیند کے مسائل پیدا ہو جانا۔
- ☆ جذباتی لحاظ سے مردہ ہو جانا۔
- ☆ رحم دلی کی صلاحیت ختم ہو جانا۔
- ☆ اپنی عمر سے کم یعنی بچکانہ حرکتیں کرنا۔
- ☆ چار حانہ اور سخت رویہ اختیار کر لینا۔
- ☆ خاص طور پر موت کے بارے میں فکر مند رہنا۔
- ☆ جسمانی مسائل مثلاً سردرد، ہیٹ کا غراب رہنا اور پینوں کا کھنچاؤ رہنا وغیرہ۔

- ☆ اس واقعہ کے ساتھ منسلک لوگوں، جگہوں اور ماحول سے بچنے کی کوشش کرنا۔
- ☆ ماضی میں جن چیزوں سے لطف اندوز ہوا کرتا تھا ان میں دلچسپی ہی ختم ہو جانا
- ☆ خوفناک واقعہ کے متعلق خیالات کا بار بار آنا، اس کے متعلق آوازیں سننا یا خوشبو آنا اور ویسے ہی احساسات پیدا ہوتے رہنا۔

احساس جرم یا خود ترسی

عام زندگی میں انسان سے غلطیاں اور لغزشیں ہوتی رہتی ہیں۔ بعض اوقات انسان کوئی بہت بڑی غلطی بھی کر جاتا ہے، جس کا خمیازہ نہ صرف اسے خود اٹھانا پڑتا ہے بلکہ اس کے قریبی لوگوں کو بھی اس کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ کئی دفعہ تو پورے معاشرے کو اس کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ اس نوعیت کی غلطی کرنے والے کو تو واقعی سزا ملتی ہے مگر بعض اوقات ایک شخص کوئی غلطی دانستہ یا نادانستہ طور پر کرتا ہے مگر اس کا خمیازہ اس کے سوا کسی اور کو نہیں بھگتنا پڑتا ہے لیکن وہ خود ہی سمجھ لیتا ہے کہ اس کی غلطی کی وجہ سے کوئی بہت بڑا نقصان یا پورا معاشرہ خراب ہو گیا ہے۔ جب اس کو اپنی غلطی کا احساس ہو چکنا ہے تو اپنے اس چھوٹے سے جرم کو وہ ذہن میں بہت بڑا تصور کرنے لگتا ہے اور یہ بار بار دہراتا ہے کہ اس نے ایسا کیوں کیا۔ اس طرح فرد کی غلطی یا جرم کے احساسات اس کے لاشعور میں ہمیشہ کے لیے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ یوں دن بدن ان بڑے احساسات میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ شدید ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔ احساس جرم دو قسم کا ہوتا ہے مگر دونوں کا اثر فرد پر یکساں ہی ہوتا ہے۔

1۔ قانون قدرت کی خلاف ورزی کرنا یعنی مذہبی اصولوں کو توڑنا۔

2- ذاتی اصولوں کی خلاف ورزی کرنا یعنی اپنے بنائے ہوئے اصولوں کو خود ہی توڑنا یا مجبوراً ٹوٹ جانا۔

تجربے اور مشاہدے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ عام طور پر لوگ اس طرح کی غلطیوں پر پہچنتا و محسوس کرتے ہیں۔

☆ ماضی کے غیر اخلاقی اعمال پر نادم ہونا۔

☆ کسی بھی وجہ سے کوئی وعدہ پورا نہ ہونے پر نادم ہونا۔

☆ ماضی میں کی گئی غلطیوں کو درست کرنے کا احساس ہونا۔

☆ کسی خاص ماحول یا صورت حال میں درست رویہ اختیار نہ کر سکتا۔

☆ اپنے یا دوسرے لوگوں کے برے حالات پیدا ہونے یا پیدا کرنے کی ذمہ داری محسوس کرنا۔

☆ دوسروں کو خوش نہ کر سکتا، کسی کی مدد نہ کر سکتا یا مفاہمت پیدا نہ کر سکتے کی ذمہ داری محسوس کرنا۔

☆ کسی شخص کی پریشانی کو دیکھ کر اس کا مسئلہ حل کرنے کے لیے ذمہ داری قبول کر لیتا مگر اس ذمہ داری کو نبھانہ سکتا۔

احساس شرم

انگریزی میں اس کو شیم کہا جاتا ہے اور یہ ایک خطرناک نفسیاتی مسئلہ سمجھا جاتا ہے۔ ماہرین کی متفقہ رائے ہے کہ شخصیت کے تمام نفسیاتی مسائل اس کی وجہ سے ہی پیدا ہوتے ہیں دراصل احساس شرم ایک جذبہ ہے، ایک احساس اور اذیت کی لہر ہے جو فرد

کی ذاتی ناکامی کے متعلق ہوتی ہے۔ یہ احساس کسی فرد کو جس قدر زیادہ ہوتا ہے وہ اتنا ہی خود سے نفرت کرنے لگتا ہے اور غمزدہ رہنے لگتا ہے اس سے وہ بے وقعت ہونے کے احساس میں جکڑا جاتا ہے۔ شرم کا یہ احساس اس کو دوسرے لوگوں سے بہت دور لے جاتا ہے۔ شرم کے یہ احساسات اس کو مکمل ناکامی کا پیغام دیتے رہتے ہیں۔ ایک احساس شرم کا شکار شخص درحقیقت یہ یقین کر چکا ہوتا ہے کہ دوسروں کے ساتھ اس کے تعلقات استوار نہ ہونے میں دراصل بنیادی غلطی اس کی اپنی ہی ہے۔ وہ ہر وقت اپنی اسی کمزوریوں کو نگاہ میں رکھتا ہے۔ بہت زیادہ احساس شرم زندگی کو اجیرن اور مفلوج کر دیتا ہے اور وہ آخر کار شدید ذہنی پریشانی کا شکار ہو جاتا ہے۔

غصہ

غصہ دراصل ایک ایسا احساس یا جذبہ ہے جو کسی فرد کے خود ساختہ اصولوں کی خلاف ورزی کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس جذبے کے پیدا ہونے کے ساتھ ہی فرد کے اندر جسمانی تبدیلیاں بھی پیدا ہونے لگتی ہیں مثلاً دل کی دھڑکن تیز ہونے لگتی ہے، بلڈ پریشر ہائی ہو جاتا ہے، پٹھوں میں تناؤ آ جاتا ہے اور سانس کی رفتار تیز ہونے لگتی ہے۔ اس کے بعد جسم میں ایڈرینالین ہارمونز کا تناسب بڑھ جاتا ہے اور فرد کا خون جسم کے بڑے پٹھوں میں تیزی سے چکھنے لگتا ہے اور یہ بڑے پٹھے کسی عمل کے لیے بے قرار ہو جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ غصہ کے عالم میں لوگ اپنے مد مقابل پر حملہ کرنے کی شدید خواہش محسوس کرتے ہیں۔ غصہ کے انفرادی نقصانات تو الگ ہے مگر یہ ذہنی پریشانی صورت میں جلدی پریٹل ڈالنے کے مترادف ہوتا ہے۔

سٹینفورڈ یونیورسٹی میں بیالوجی اور نیوروسائنس کے پروفیسر سالیسکی کا کہنا ہے کہ غصہ کی وجہ سے بار بار جسمانی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں تو دل اور شریانوں کے نظام کو زبردست نقصان پہنچتا ہے۔ غصہ کی وجہ سے خون شریانوں میں تیزی سے گردش کرنا شروع کر دیتا ہے اور خون کا یہ تلاطم خون کی نالیوں کی دیواروں کو نقصان پہنچاتا ہے اور وہ کھردری ہو جاتی ہیں اور ان میں چھوٹے چھوٹے گڑھے بن جاتے ہیں۔ یہ دیواریں جب اس طرح کی خرابی سے دوچار ہوتی ہیں تو پھر خون میں موجود چکنائیاں، گلوکوز اور دوسرے مادے ان میں چپکنے لگتے ہیں جن کی وجہ سے یہ شریانیں تنگ ہونے لگتی ہیں اور خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ہونے لگتی ہے جس کی وجہ سے خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے۔ یہ صورت حال اگر ان شریانوں میں پیدا ہو جائے جو دل کو خون پہنچاتی ہیں تو وہ شخص دل کی بیماری کی زد میں آ جاتا ہے۔ اس طرح غصہ نہ صرف شدید ڈپریشن کا باعث بنتا ہے بلکہ اس سے دل کا عارضہ ہونے کا خدشہ بھی خاصا بڑھ جاتا ہے۔

وہم

وہم ایک انتہائی خطرناک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ اس کو مختصر OCD بھی کہا جاتا ہے۔ کچھ ماہرین اس کو سوچ کا کینسر بھی کہتے ہیں۔ وہم کے مریض کے ذہن میں کسی ایک سوچ یا خیال کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ کسی کام کو کر گزرنے کی شدید اور ناقابل ضبط خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی یہ سوچ دائرہ کی صورت میں چلتی ہے۔ ایک نقطہ پہنچ کر فرو کی تسکین تو ہو جاتی ہے مگر تھوڑی دیر کے بعد سوچ کا دائرہ دوبارہ شروع ہو جاتا ہے اور پھر ایک نقطہ پہنچ کر ختم ہو جاتا ہے اور اس طرح نہ ختم ہونے والی سوچ

کا سلسلہ دن رات جاری رہتا ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے فرد شدید اعصابی دباؤ اور شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ سکون، چین اور خوشیاں اس کی زندگی سے مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات فرد خودکشی کو ترجیح دینے لگتا ہے۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ فرد کے وہم کے پیچھے صرف اور صرف اس کے خیالات کا فرما ہوتے ہیں۔ لہذا سوچ کو کسی انجکشن یا کھانے والی شے سے تبدیل کرنا ممکن نہیں ہے تاہم مثبت سوچ کے ذریعے وہم کے مرض کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ فرد کی سوچ، جذبات، ہر ویے اور عمل پر اثر انداز ہوتی ہے جب تک سوچ کی سمت درست نہیں ہوگی تب تک خاطر خواہ نتائج حاصل نہیں ہونگے وہم کو مثبت سوچ میں تبدیل کرنے کے لیے این ایل پی کی مشقیں بہت موثر ثابت ہوتی ہیں۔ وہم میں مبتلا افراد عموماً درج ذیل عمل زیادہ کرتے رہتے ہیں۔

- ☆ جراثیم لگنے کا احساس رہتا۔
- ☆ الفاظ اور جملوں کو بار بار دہراتا۔
- ☆ چیزوں کو بار بار دھونا، مثلاً ہاتھ، کپڑے اور نہانا وغیرہ۔
- ☆ کسی شے کی بار بار گنتی کرنا اور چیزوں کو بار بار ترتیب دینا۔
- ☆ چیزوں کو بار بار چیک کرنا مثلاً بجلی کا سامان، دروازے تالے اور الماریاں وغیرہ۔

قابل نہیں رہے۔ یہ صورت حال بلاشبہ عارضی اور صرف کسی ایک معاملے میں ہی ہوتی ہے مگر وہ شدید قسم کی ہتھملاہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ شاید یہی ہوتی ہے کہ اس سے پہلے ان کے ساتھ ایسا نہیں ہوا ہوتا۔ اس دوران وہ یہ بات بھی یکسر بھول جاتے ہیں کہ اس صورت حال میں وہ جس قدر ہتھملاہٹ کا مظاہرہ کریں گے معاملہ اتنا ہی زیادہ خراب ہوگا اور اس کا اتنا ہی زیادہ نقصان ہوگا۔

بہت زیادہ دماغی کام، یقیناً دماغ کو تھکا دیتا ہے اور دماغ کو آرام نہیں ملتا تو فرد خواہ مخواہ ہی چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ ایک شخص جو اپنے گھر اور بچوں سے بہت زیادہ محبت کرتا ہے جب تھک بار کر گھر واپس آتا ہے تو اسے اپنے بچوں کا شور و غل اور نگرار بھی سننا پڑتی ہے۔ ایسے میں وہ شدید غصے کی حالت میں اور بڑی سختی سے بچوں کو ڈانٹتا ہے اور پھر فوراً ہی اپنے بیدروم میں جا کر اپنے اس رویے پر غور کرتا ہے کہ اسے کیا ہو گیا تھا؟ وہ خود پر افسوس کرتا ہے اور سوچتا ہے کہ بچے تو برسوں سے اسی طرح کر رہے ہیں۔ اس نے خواہ مخواہ ہی اتنی سختی سے انہیں ڈانٹ دیا۔ بعض اوقات بچے اس اس کے لیے ڈپریشن کا باعث بن جاتا ہے۔

جسمانی بیماریاں

ہر انسان کو زندگی میں چھوٹی بڑی بیماری سے واسطہ پڑتا ہی رہتا ہے کسی فرد میں اس بیماری کو برداشت کرنے کی صلاحیت جتنی مضبوط ہوتی ہے اتنی ہی جلدی وہ اس سے نجات حاصل کر لیتا ہے لیکن اگر کسی فرد کی قوت برداشت بہت ہی کمزور ہو تو اس کو لاحق ہونے والی کوئی بھی بیماری اس کو شدید ڈپریشن کی طرف بھی لے کر جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض فطری پہلو بھی ہیں جو کسی فرد کو ڈپریشن کی شدت میں اضافے کا باعث بھی بنتے ہیں مثلاً جگر کے امراض میں مبتلا افراد جسمانی اعتبار سے صحیح اور صحت مند نظر آنے کے باوجود بے حد کمزوری محسوس کرتے ہیں اور اسی احساس کی وجہ سے وہ شدید ڈپریشن کا شکار بھی ہو جاتے ہیں اسی طرح ذیابیطس یا شوگر ایک نہ ٹھیک ہونے والا مرض ہے۔ ذیابیطس کے مریض کو ہر وقت یہی احساس رہتا ہے کہ اس کو لاحق بیماری بہت خطرناک ہے اور اس کی وجہ سے وہ کئی خطرناک دیگر بیماریوں کا بھی شکار ہو سکتا ہے۔ یہی فکر اور منفی سوچ اس کو شدید ڈپریشن کا مریض بنا دیتی ہے۔ اس فرد پر جب ڈپریشن کا دورہ پڑتا ہے تو اس کی ذیابیطس بھی خاصی بلند ہو جاتی ہے یوں وہ ایک منفی چکر میں پھنس جاتا ہے۔ کئی دیگر امراض مثلاً بلند پریش، دل کے امراض، جگر اور معدہ کے امراض، قبض گیس اور اسر وغیرہ ڈپریشن میں زبردست اضافہ کر دیتے ہیں۔

بہت زیادہ دماغی کام کرنا

بہت زیادہ دماغی کام کرنے والے بعض افراد کبھی کبھار یوں محسوس کرتے ہیں کہ جیسے ان کی سوچ کا تسلسل ٹوٹ گیا ہے اور اب وہ کسی بھی معاملے پر غور و فکر کرنے کے

جذبائی رویے

محبت میں ناکامی

انسان کا آغاز حضرت آدم علیہ السلام سے ہوا تھا اور ان کے دو بیٹے ہابیل اور قابیل تھے۔ قابیل جنس مخالف کی محبت میں سرشار ہو گیا تھا اور اس سے شادی کرنا چاہتا تھا۔ اس وقت کے قانون کے مطابق وہ اس سے شادی نہیں کر سکتا تھا لیکن جب اس کو یہ یقین ہو گیا کہ اس کی شادی اس لڑکی سے نہیں ہو سکتی تو وہ شدید ڈپریشن میں چلا گیا اور اسی ڈپریشن کی وجہ سے ہی اس نے اپنے بھائی کو قتل کر دیا۔ جنس مخالف سے محبت ہونا ایک فطری عمل ہے بد قسمتی سے اگر یہ محبت پایہ تکمیل تک نہ پہنچے تو اس کے شخصیت پر بہت برے اثرات ہوتے ہیں جس کے بعد فرد شدید ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔

میرے کلینک پر پچیس سالہ نوجوان آیا اور کہنے لگا کہ میں سخت پریشان ہوں۔ نہ میرا کچھ کھانے کو جی چاہتا ہے، نہ ہی کسی کام میں دلچسپی باقی رہی ہے، رات کی نیند ختم ہو چکی ہے اور اپنی زندگی سے بیزار ہو چکا ہوں۔ دراصل یہ نوجوان ایک سٹریسٹ تھا اپنے سامان کی فروخت کے سلسلے میں وہ ایک جنرل سٹور میں داخل ہوا۔ اس نے وہاں ایک خوبصورت لڑکی دیکھی اور نہ چاہتے ہوئے بھی اس کی طرف ٹکٹکی لگا کر دیکھتا رہا اور اس پر فریفت ہو گیا حالانکہ وہ لڑکی اس کو جانتی تک نہ تھی۔ اس لڑکی کا تصور اس کے ذہن میں ان سٹ نشان کی طرح نقش ہو گیا۔ اسے کچھ بھی بھٹائی نہیں دے رہا تھا بس ایک ہی خیال کہ اس لڑکی سے شادی ہو جائے یوں وہ شدید ڈپریشن کے چکر میں پھنس گیا۔ میں نے این ایل پی کی تکنیک سیرالٹ استعمال کرتے ہوئے اس کے ذہن سے اس کی تصویر کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دیا۔

بے اولاد ہونا

اولاد کا پیدا ہونا ہر شخص کی ایک فطری خواہش ہوتی ہے قدرتی طور پر جب وہ اس سے محروم رہ جاتا ہے تو احساس محرومی کے خیالات میں الجھ کر رہ جاتا ہے۔ میں نے اکثر ایسے جوڑوں کو دیکھا ہے جن کے ہاں اولاد نہ ہونے کی وجہ سے دونوں میں سے ایک شدید ڈپریشن کا شکار رہتا ہے۔ میرے کلینک پر ایک جوڑا آیا جس کی شادی کو تقریباً پندرہ سال گزر چکے تھے اور ان کے ہاں اولاد نہ ہوئی جس کی وجہ سے عورت شدید ڈپریشن میں مبتلا ہو چکی تھی حالانکہ ان کے پاس لے پالک بچہ بھی تھا۔ اس کو ہر وقت یہ فکر لگی رہتی تھی کہ اس کا خاوند کہیں دوسری شادی نہ کر لے اس کے باوجود کہ خاوند ہمیشہ یقین دہانی کراتا کہ اس کی بالکل ایسی خواہش نہیں ہے اور وہ یہ یقین رکھتا ہے کہ اللہ نے اگر اولاد دینی ہوئی تو آپ سے بھی دے سکتا ہے۔

موازنہ

اکثر لوگ اپنا موازنہ ان لوگوں سے کرتے ہیں جو ذہنی، سماجی اور مالی اعتبار سے ان سے بہت آگے ہوتے ہیں۔ اس طرح کا موازنہ بھی ڈپریشن کا سبب بنتا ہے۔ اگر وہ اپنا مقابلہ ان لوگوں سے کریں جو ذہنی، مالی، اور سماجی حیثیت ان سے کم ہوں تو ان کے حق میں بہتر ہوگا اور جو کچھ ان کے پاس ہے اس پر قناعت نہ کرنے سے سوچوں کا دھار امنی انداز اختیار کر لیتا ہے اور پھر اس کا حامل کوئی بھی شخص ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر موازنہ اس انداز میں کیا جائے کہ ہم کن باتوں میں دوسروں سے آگے ہیں تو پھر یہ ان کے لیے بہتر ہوگا۔ اس سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور ڈپریشن سے نکلنے کا موقع بھی ملتا ہے۔

جذبائی رویے

محبت میں ناکامی

انسان کا آغاز حضرت آدم علیہ السلام سے ہوا تھا اور ان کے دو بیٹے ہابیل اور قابیل تھے۔ قابیل جنس مخالف کی محبت میں سرشار ہو گیا تھا اور اس سے شادی کرنا چاہتا تھا۔ اس وقت کے قانون کے مطابق وہ اس سے شادی نہیں کر سکتا تھا لیکن جب اس کو یہ یقین ہو گیا کہ اس کی شادی اس لڑکی سے نہیں ہو سکتی تو وہ شدید ڈپریشن میں چلا گیا اور اسی ڈپریشن کی وجہ سے ہی اس نے اپنے بھائی کو قتل کر دیا۔ جنس مخالف سے محبت ہونا ایک فطری عمل ہے بد قسمتی سے اگر یہ محبت پایہ تکمیل تک نہ پہنچے تو اس کے شخصیت پر بہت بڑے اثرات ہوتے ہیں جس کے بعد فرد شدید ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔

میرے کلینک پر پچیس سالہ نوجوان آیا اور کہنے لگا کہ میں سخت پریشان ہوں۔ نہ میرا کچھ کھانے کو جی چاہتا ہے، نہ ہی کسی کام میں دلچسپی باقی رہی ہے، رات کی نیند ختم ہو چکی ہے اور اپنی زندگی سے بیزار ہو چکا ہوں۔ دراصل یہ نوجوان ایک سٹریسٹ تھا اپنے سامان کی فروخت کے سلسلے میں وہ ایک جنرل سٹور میں داخل ہوا۔ اس نے وہاں ایک خوبصورت لڑکی دیکھی اور نہ چاہتے ہوئے بھی اس کی طرف ٹکٹکی لگا کر دیکھتا رہا اور اس پر فریفت ہو گیا حالانکہ وہ لڑکی اس کو جانتی تک نہ تھی۔ اس لڑکی کا تصور اس کے ذہن میں ان سٹ نشان کی طرح نقش ہو گیا۔ اسے کچھ بھی بھٹائی نہیں دے رہا تھا بس ایک ہی خیال کہ اس لڑکی سے شادی ہو جائے یوں وہ شدید ڈپریشن کے چکر میں پھنس گیا۔ میں نے این ایل پی کی تکنیک سیرالٹ استعمال کرتے ہوئے اس کے ذہن سے اس کی تصویر کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دیا۔

بے اولاد ہونا

اولاد کا پیدا ہونا ہر شخص کی ایک فطری خواہش ہوتی ہے قدرتی طور پر جب وہ اس سے محروم رہ جاتا ہے تو احساس محرومی کے خیالات میں الجھ کر رہ جاتا ہے۔ میں نے اکثر ایسے جوڑوں کو دیکھا ہے جن کے ہاں اولاد نہ ہونے کی وجہ سے دونوں میں سے ایک شدید ڈپریشن کا شکار رہتا ہے۔ میرے کلینک پر ایک جوڑا آیا جس کی شادی کو تقریباً پندرہ سال گزر چکے تھے اور ان کے ہاں اولاد نہ ہوئی جس کی وجہ سے عورت شدید ڈپریشن میں مبتلا ہو چکی تھی حالانکہ ان کے پاس لے پالک بچہ بھی تھا۔ اس کو ہر وقت یہ فکر لگی رہتی تھی کہ اس کا خاوند کہیں دوسری شادی نہ کر لے اس کے باوجود کہ خاوند ہمیشہ یقین دہانی کراتا کہ اس کی بالکل ایسی خواہش نہیں ہے اور وہ یہ یقین رکھتا ہے کہ اللہ نے اگر اولاد دینی ہوئی تو آپ سے بھی دے سکتا ہے۔

موازنہ

اکثر لوگ اپنا موازنہ ان لوگوں سے کرتے ہیں جو ذہنی، سماجی اور مالی اعتبار سے ان سے بہت آگے ہوتے ہیں۔ اس طرح کا موازنہ بھی ڈپریشن کا سبب بنتا ہے۔ اگر وہ اپنا مقابلہ ان لوگوں سے کریں جو ذہنی، مالی، اور سماجی حیثیت ان سے کم ہوں تو ان کے حق میں بہتر ہوگا اور جو کچھ ان کے پاس ہے اس پر قناعت نہ کرنے سے سوچوں کا دھارامنی انداز اختیار کر لیتا ہے اور پھر اس کا حامل کوئی بھی شخص ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر موازنہ اس انداز میں کیا جائے کہ ہم کن باتوں میں دوسروں سے آگے ہیں تو پھر یہ ان کے لیے بہتر ہوگا۔ اس سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور ڈپریشن سے نکلنے کا موقع بھی ملتا ہے۔

رہی تھی۔ یہ خبر سننے ہی اس نے بازار سے خواب آور گولیاں منگوا کر کھالیں۔ اس کے گھر والے اس کو بروقت ہسپتال لے گئے تو اس کی جان بچ گئی مگر وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو کر رہ گئی کچھ عرصہ تک اس کو امین ایل پی کی مشقیں کرائی گئیں تو وہ صحت مند زندگی کی طرف لوٹ آئی۔

”بے مقصد زندگی

روزمرہ زندگی میں ہمارے ہاں اکثر لوگوں کے پاس حاصل کرنے کے لیے کوئی مقصد ہی نہیں ہوتا۔ بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا اگر کوئی مقصد ہوتا بھی ہے تو وہ بہت ہی معمولی قسم کا مثلاً اچھی نوکری، اچھی بیوی یا پھر زیادہ سے زیادہ اچھا گھر۔ اس سے آگے نہ کبھی سوچتے ہیں اور نہ ہی کچھ بھائی دیتا ہے۔ ان مقاصد کے حامل لوگوں کی تعداد بھی معاشرے میں آٹے میں نمک کے برابر ہے۔ زیادہ تر لوگ اس سے بھی کم پر اکتفا کر کے بیٹھے ہوتے ہیں۔ ان چھوٹے چھوٹے مقاصد میں سے بھی اگر کوئی مقصد پورا ہو جاتا ہے تو اس پر بڑی خوشی منائی جاتی ہے مگر یہ خوشی تو بالکل عارضی ہوتی ہے کیونکہ اس کے بعد کیا کرنا ہے؟ انہیں اس بات کا اندازہ ہی نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یقیناً یہی ہوتی ہے کہ اس کے لیے کوئی منصوبہ بندی ہی نہیں کی ہوتی۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی کی ساری رونقیں کسی نہ کسی مقصد کے حصول کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ جب زندگی میں کوئی مقصد ہی نہیں ہوگا تو یقیناً تمام تر اعتنائیاں ہی ختم ہو جاتی ہیں اور ہر قسم کی جدوجہد بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایسے میں فرد پر ڈپریشن حملہ آور ہو جاتا ہے۔

میں نے اپنی تمام تر پریکٹس میں یہی بات نوٹ کی ہے کہ ڈپریشن کے تمام نوجوان مریضوں میں مقاصد کی ہی کمی تھی۔ لہذا میں نے ہمیشہ ان کو تجویز کیا کہ ان کے

مقاصد طویل ہونے چاہیں تاکہ ایک مقصد حاصل ہو جانے کے بعد علم ہو کہ اب اس کو اور کیا کرنا ہے؟ ایک سال کے بعد کیا کرنا ہے؟ اور اس کے دو سال کے بعد کیا کرنا ہے؟ پھر پانچ اور دس سال کے بعد کیا کرنا ہوگا؟ صحت، تعلیم، مالی حالت، کاروبار، یار و زگار اور دوسرے لوگوں سے تعلقات بنانا وغیرہ۔ پھر ان مقاصد کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے کم مدت میں تبدیل کر کے ان کے حصول کے لیے کوششیں کرنا۔ یاد رکھیں کبھی بھی اپنے ذہن کو خالی نہیں چھوڑنا چاہیے۔ بہت پرانا مقولہ ہے کہ فارغ ذہن شیطان کا گھر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے ذہن میں منفی خیالات ہی ختم لیتے ہیں۔ لہذا ذہن کو کبھی خالی نہ چھوڑیں بلکہ مثبت سوچ کے ساتھ مستقبل کی منصوبہ بندی کرتے رہیں جن لوگوں کے مقاصد واضح ہوتے ہیں وہ بہت کم ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔

غیر مستقل مزاجی

بعض اوقات ناکامیوں کی وجہ سے ہمارے ہاں اکثر لوگ دل برداشتہ ہو جاتے ہیں۔ امیر تیمور بھی مسلسل ناکامیوں کی وجہ سے سخت مایوس ہو گیا تھا اور سوچ رہا تھا کہ اب اس کا مقصد حاصل نہیں ہو سکتا مگر ایک کڑے کی مسلسل جدوجہد سے متاثر ہو کر اس نے پھر سے بہت جمع کی اور آخر کار کامیابی حاصل کر لی لیکن عام زندگی میں امیر تیمور جیسے حوصلے والے لوگ بہت کم ملتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اپنے کسی بڑے مقصد کو حاصل کرنے کے سلسلے میں حائل رکاوٹوں پر قابو پاتے پاتے اکتاہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں اور آخر کار جدوجہد کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ایک شخص کسی کام کو کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ کوشش کرتا ہے۔ تین کوششوں میں اگر اس کو

سبب بن جاتا ہے۔ اسی طرح بعض اوقات کسی کوتاہی کی وجہ سے فرد کی نوکری یا روزگار کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے جس کا اسے شدید دکھ اور صدمہ ہوتا ہے جو بالآخر اس کو شدید ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔



کامیابی نہیں ملتی تو وہ چلتی کوشش نہیں کرتا اور اگلی مرتبہ کسی اور معاملے میں وہ زیادہ سے زیادہ دو مرتبہ کوشش کرتا ہے۔ اگر اس میں کامیاب نہیں ہوتا تو پھر تیسری کوشش نہیں کرتا اور اس کام کو دھوڑا ہی چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے بعد کوئی اور کام شروع کرتا ہے تو اس کو کرنے کے لیے وہ ایک یا دو بار ہی کوشش کرتا ہے اور پھر اس کو چھوڑ دیتا ہے اور آئندہ کوئی کام نہیں کرتا اور اگر کرتا ہے تو اس کو بھی مکمل نہیں کرتا۔ یوں وہ غیر مستقل مزاجی کا عادی ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کو مسلسل ناکامیاں شروع ہو جاتی ہیں جو اسے شدید ڈپریشن میں مبتلا کر دیتی ہیں۔

مالی نقصانات

بعض اوقات کسی دانت یا نادانستہ غلطی کی وجہ سے ایک بڑے ناقابل برداشت مالی نقصان کا سامنا کرنا پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے فرد کو بہت دکھ ہوتا ہے اور وہ ہر وقت اپنی غلطی پر پچھتااتا رہتا ہے جس کی وجہ سے اس کے اندر برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو شدید ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں۔

ریٹائرمنٹ

ساتھ سال کی عمر سے قبل یا مدت ملازمت پوری ہونے کے بعد لوگ ریٹائر ہو جاتے ہیں تو بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا کوئی مقصد نہیں ہوتا ایسے میں وہ یوں محسوس کرتے ہیں کہ جیسے وہ زندگی کی خوشیوں اور انگلوں سے بھی ریٹائر ہو چکے ہیں۔ فارغ رہنے کی وجہ سے وہ منفی خیالات میں گھر جاتے ہیں اور پھر سوچ کا یہ انداز ڈپریشن کا

رہی تھی۔ یہ خبر سننے ہی اس نے بازار سے خواب آور گولیاں منگوا کر کھالیں۔ اس کے گھر والے اس کو بروقت ہسپتال لے گئے تو اس کی جان بچ گئی مگر وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو کر رہ گئی کچھ عرصہ تک اس کو امین ایل پی کی مشقیں کرائی گئیں تو وہ صحت مند زندگی کی طرف لوٹ آئی۔

”بے مقصد زندگی

روزمرہ زندگی میں ہمارے ہاں اکثر لوگوں کے پاس حاصل کرنے کے لیے کوئی مقصد ہی نہیں ہوتا۔ بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا اگر کوئی مقصد ہوتا بھی ہے تو وہ بہت ہی معمولی قسم کا مثلاً اچھی نوکری، اچھی بیوی یا پھر زیادہ سے زیادہ اچھا گھر۔ اس سے آگے نہ کبھی سوچتے ہیں اور نہ ہی کچھ بھائی دیتا ہے۔ ان مقاصد کے حامل لوگوں کی تعداد بھی معاشرے میں آٹے میں نمک کے برابر ہے۔ زیادہ تر لوگ اس سے بھی کم پر اکتفا کر کے بیٹھے ہوتے ہیں۔ ان چھوٹے چھوٹے مقاصد میں سے بھی اگر کوئی مقصد پورا ہو جاتا ہے تو اس پر بڑی خوشی منائی جاتی ہے مگر یہ خوشی تو بالکل عارضی ہوتی ہے کیونکہ اس کے بعد کیا کرنا ہے؟ انہیں اس بات کا اندازہ ہی نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یقیناً یہی ہوتی ہے کہ اس کے لیے کوئی منصوبہ بندی ہی نہیں کی ہوتی۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی کی ساری رونقیں کسی نہ کسی مقصد کے حصول کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ جب زندگی میں کوئی مقصد ہی نہیں ہوگا تو یقیناً تمام تر اعتنائیاں ہی ختم ہو جاتی ہیں اور ہر قسم کی جدوجہد بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایسے میں فرد پر ڈپریشن حملہ آور ہو جاتا ہے۔

میں نے اپنی تمام تر پریکٹس میں یہی بات نوٹ کی ہے کہ ڈپریشن کے تمام نوجوان مریضوں میں مقاصد کی ہی کمی تھی۔ لہذا میں نے ہمیشہ ان کو تجویز کیا کہ ان کے

مقاصد طویل ہونے چاہیں تاکہ ایک مقصد حاصل ہو جانے کے بعد علم ہو کہ اب اس کو اور کیا کرنا ہے؟ ایک سال کے بعد کیا کرنا ہے؟ اور اس کے دو سال کے بعد کیا کرنا ہے؟ پھر پانچ اور دس سال کے بعد کیا کرنا ہوگا؟ صحت، تعلیم، مالی حالت، کاروبار، یار و زگار اور دوسرے لوگوں سے تعلقات بنانا وغیرہ۔ پھر ان مقاصد کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے کم مدت میں تبدیل کر کے ان کے حصول کے لیے کوششیں کرنا۔ یاد رکھیں کبھی بھی اپنے ذہن کو خالی نہیں چھوڑنا چاہیے۔ بہت پرانا مقولہ ہے کہ فارغ ذہن شیطان کا گھر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے ذہن میں منفی خیالات ہی ختم لیتے ہیں۔ لہذا ذہن کو کبھی خالی نہ چھوڑیں بلکہ مثبت سوچ کے ساتھ مستقبل کی منصوبہ بندی کرتے رہیں جن لوگوں کے مقاصد واضح ہوتے ہیں وہ بہت کم ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔

غیر مستقل مزاجی

بعض اوقات ناکامیوں کی وجہ سے ہمارے ہاں اکثر لوگ دل برداشتہ ہو جاتے ہیں۔ امیر تیمور بھی مسلسل ناکامیوں کی وجہ سے سخت مایوس ہو گیا تھا اور سوچ رہا تھا کہ اب اس کا مقصد حاصل نہیں ہو سکتا مگر ایک کڑے کی مسلسل جدوجہد سے متاثر ہو کر اس نے پھر سے بہت جمع کی اور آخر کار کامیابی حاصل کر لی لیکن عام زندگی میں امیر تیمور جیسے حوصلے والے لوگ بہت کم ملتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اپنے کسی بڑے مقصد کو حاصل کرنے کے سلسلے میں حائل رکاوٹوں پر قابو پاتے پاتے اکتاہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں اور آخر کار جدوجہد کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ایک شخص کسی کام کو کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ کوشش کرتا ہے۔ تین کوششوں میں اگر اس کو

بالادستی ہوتی ہے یعنی جس کی لالچی اس کی بھینس۔ اس وجہ سے بے شمار لوگ ناانصافی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عدالتوں میں زیر سماعت مقدمات کے فریقین مقدمے کا فیصلہ اپنے حق میں کرانے کے لیے ہر حربہ استعمال کرتے ہیں۔ اس سارے عمل کے دوران ناانصافی کا شکار ہونے والا شخص اپنے اندر بھی اندر کڑھتا رہتا ہے اور اس کا یہی عمل اس کو شدید ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔

رشوت اور بدعنوانی

جس شخص کے پاس زیادہ دولت ہوتی ہے وہ رشوت دے کر ہر ناجائز کام کو بھی کروا لیتا ہے اور یوں میرٹ کا جائزہ نکل جاتا ہے۔ ان حالات سے جو شخص متاثر ہوتا ہے وہ یقیناً اس سے ناخوش ہی ہوتا ہے اور آخر کار شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

گھریلو دباؤ

گھریلو دباؤ کا شکار عام طور پر عورتیں ہی ہوتی ہیں۔ گھر کے کام کاج، بچوں کی پرورش اور دیگر قسم کی گھریلو ذمہ داریاں ان پر ڈال دی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ساس سرسری دیکھ بھال کی ذمہ داری بھی ان پر ہی ہوتی ہے۔ ایسے میں اگر بیوی کو خاوند کی طرف سے بھرپور توجہ کی بجائے اس کی طرف سے سرد مہری یا لاپرواہی کا اظہار ملے تو ایسی عورت شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہے۔

لا قانونیت

ڈاکے چوریاں، اغوا، قتل اور اس قسم کے جرائم روزمرہ زندگی کا حصہ بننے جا رہے ہیں۔ اکثر لوگ تو اخبارات میں ایسی خبریں پڑھ کر ان کا کوئی اثر نہیں لیٹے مگر ابھی بھی اکثریت ایسے لوگوں کی ہے جو لا قانونیت کی ایسی خبریں پڑھ کر ہی شدید ڈپریشن کی طرف چلے جاتے ہیں لیکن وہ لوگ جو اس لا قانونیت کا براہ راست شکار ہوتے ہیں اور ان کا مداوا کرنے والا یا نمکسار بھی نہیں ہوتا تو وہ جس کرب اور ذہنی اذیت سے گزرتے ہیں اس کا اندازہ کرنا بھی ایک مشکل کام ہے اور بالآخر وہ ڈپریشن میں مبتلا ہو ہی جاتے ہیں۔

من چو

..... آمیں

ب

ماحول کے اثرات

موسمی تبدیلیاں

کبھی خزاں کبھی بہار کبھی سخت سردی اور کبھی سخت گرمی یہ بدلتی رہتی ہیں انسان کے موڈ پر زبردست اثرات چھوڑتی ہیں۔ موسم خزاں جہاں پت جڑ کی خبر دیتا ہے وہاں انسان کے لیے اداسی اور ڈپریشن کا سامان بھی مہیا کرتا ہے۔ اسی طرح موسم بہار میں جب کلیاں کھلتی ہیں تو بلبل بھی خوشی سے گانا گاتا ہے ایسے میں انسان کا موڈ بھی جھوم جاتا ہے۔ سخت سردی کا موسم غریب انسان کے لیے مانی مسائل پیدا کرتا ہے کیونکہ موسم کی اس سختی سے بچنے کے لیے اس کو سر پھپھانے کے لیے چھت اور گرم کپڑوں کی اشد ضرورت ہوتی جس سے فرد کے مابین بجٹ پر اضافی بوجھ پڑتا ہے۔ اس کے برعکس سخت گرمی کا موسم گرم کپڑوں کی ضرورت سے مبراہ تو ہوتا ہی ہے لیکن کئی دیگر مسائل مثلاً بجلی کا اضافی بل، پینے کی پانی، موسمی بیماریوں میں اضافہ ہو جانا وغیرہ۔ اس کے علاوہ گرمیوں میں تپتی دھوپ، ان لوگوں کا مسئلہ ہے، جنہوں نے کھلے آسمان تلے کام کرنا ہوتا ہے۔ اتفاق سے سردی سے بچنے کے لیے انسان گرم کپڑوں کا انتظام کر لیتا ہے جبکہ گرمی سے بچنے کے لیے کھلے آسمان تلے کوئی بھی مل نہیں ہو سکتا۔ یوں بدلتے موسم انسان کی سوچ پر اثر انداز ہو کر ڈپریشن پیدا کر دیتے ہیں۔

بے ہنگم ٹریفک

ایک صاحب نے کلینک میں آ کر بتایا کہ وہ دفتر میں کلیدی عہدے پر کام کرتے ہیں۔ ان کا کام بھی ٹینشن سے پاک ہوتا ہے لیکن عام طور پر دفتر پہنچتے ہی ان کا موڈ سخت خراب ہو جاتا ہے حالانکہ گھر سے نکلتے وقت وہ بڑے اچھے موڈ میں ہوتے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی بتایا ہے کہ ان کا ڈپریشن سو موڈ دیکھ کر ان کا ماتحت عملہ یہ بیمار کس دیتا ہے کہ شاید بیوی سے مار پڑی ہے۔ حالانکہ اس کی بیوی مارنے کی بجائے اس کا بڑا خیال رکھتی ہے۔ تھوڑا سا کریدنے پر معلوم ہوا کہ وہ جس راستے سے دفتر جاتے ہیں اس میں ٹریفک کا دباؤ بہت ہی زیادہ ہوتا ہے اور کئی مرتبہ ٹریفک جام کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے پھر جلدی کرنے کی صورت میں گاڑی بھی لگ جاتی ہے۔ کبھی اپنی غلطی ہوتی ہے تو کبھی کسی اور کی بہر حال گاڑی کا نقصان تو ہوتا ہے اور اپنا بلڈ پریشر بھی بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے ان کا موڈ خراب ہو جاتا تھا اور دیکھنے والا یہی سمجھتا ہے کہ شاید گھریلو پریشانی ہے۔ دورہ امریکہ کے دوران مجھے ایک مصروف سڑک پر بہت خوفناک حادثہ دیکھنے کا اتفاق ہوا اس حادثے کی وجہ سے تقریباً آدھی سڑک رک گئی تھی اور پوری سڑک کی ٹریفک کا بوجھ آدھی سڑک پر آ گیا۔ ایسے میں وہاں پر کسی پولیس مین کی غیر موجودگی میں دیکھنے والا منظر تھا۔ لوگ خود بخود بغیر ہارن بجائے اپنی اپنی باری کا انتظار کرتے اور آدھی سڑک سے گزر جاتے لیکن ہمارے ہاں صورت حال کچھ اس کے برعکس ہوتی ہے کہ لوگ ایک دوسرے کو گھور گھور کر دیکھ رہے ہوتے ہیں، کچھ لوگ ہارن پر ہاتھ رکھے ہوتے ہیں، موٹر سائیکل سوار فٹ پاتھ پر چڑھائی کر دیتے ہیں۔ دھونیں کی وجہ سے سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے، اس طرح کے ماحول میں سے گزرنے کے بعد ایک حساس شخص منزل مقصود تک پہنچتے

سماجی رویے

شدید ڈپریشن کے اسباب میں فرد کے ساتھ سماجی رویوں کا بھی بڑا عمل دخل ہوتا ہے۔ ان میں سے درج ذیل زیادہ اہم ہیں۔

گھریلو ناچاقیاں

تعلیم شعور اور قوت برداشت کی کمی کے باعث ہمارے ہاں گھریلو لڑائی جھگڑے بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ کہیں میاں بیوی کے درمیان جھگڑا ہو جاتا ہے تو کہیں دو بھائیوں میں جھگڑا ہو جاتا ہے۔ ساس بہو کی لڑائی تو ایک معمول کی بات ہے۔ اسی طرح نند اور بہو کی بھی یہی معاملہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بہن، بھائی، ماں، بیٹا، بیٹی اور باپ، بیٹے کی بھی آپس میں ناچاقی کے واقعات ہوتے رہتے ہیں۔ بعض گھرانوں میں تو بات بات پر جھگڑا معمول بن جاتے ہیں اور معاملے اتنا طویل پکڑ لیتے ہیں کہ غصے میں مخالف کو قتل تک کر دیتے ہیں۔ شام کے اخبارات میں ہر روز ایسی کئی خبریں پڑھنے کو ملتی ہیں مگر بعض لوگ جو زیادہ حساس ہوتے ہیں ان پر ایسی باتوں کا زیادہ اثر ہو جاتا ہے تو وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

خاندانی دشمنیاں

اکثر خاندانوں میں دشمنیاں پشت در پشت چلتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے کئی لوگ ان دشمنیوں کی ہیئت چڑھتے رہتے ہیں۔ ہمارے ہاں کسی جائز یا ناجائز وجہ کے

بغیر خاندانی دشمنیوں کی بہت سی مثالیں ہیں اور ان سب کے پس پشت جہالت ہی کا فرما ہوتی ہے۔ ان دشمنیوں کی وجہ سے جہاں لوگ مرتے اور زخمی ہوتے ہیں وہاں بچے جاتے والے افراد ڈپریشن اور دیگر نفسیاتی امراض کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔

سیاسی اختلافات

ایک دانشور نے شاید مذاق میں کہا تھا کہ ہمارے ہاں جتنے ووٹرز ہیں اس سے کچھ ہی کم سیاسی جماعتیں ہیں بلکہ صحت مند اور تعلیم یافتہ معاشرے میں دو یا چار سیاسی جماعتیں ہوتی ہیں مگر یہ ایک حقیقت ہے کہ ہمارے ہاں ایسی کئی جماعتیں ہیں جن کے ارکان کی تعداد دو یا چار ہے۔ سیاسی جماعتوں کی بہتات ہی بتاتی ہے کہ یہاں پر لوگوں میں قوت برداشت نہیں ہے۔ وہ اپنی مرضی کے خلاف کوئی بات سننا یا دیکھنا برداشت نہیں کرتے۔ اس کے علاوہ جہالت بھی خاصی زیادہ ہے۔ یہ جاہل لوگ جب کسی بھی سیاسی پارٹی سے وابستہ ہوتے ہیں تو اپنے اور اپنی پارٹی کے خلاف کوئی بھی بات سننا برداشت نہیں کرتے جس کی وجہ سے اکثر اوقات معمولی معمولی باتوں پر بڑے بڑے جھگڑے ہو جاتے ہیں جس کے نتیجہ میں مسلسل ذہنی لینش بڑھ جاتی ہے جو فرد کو شدید ڈپریشن کی طرف لے جاتی ہے۔

عدم انصاف

ایک صحت مند اور مہذب قوم کی بڑی نشانی یہی ہوتی ہے کہ وہاں قانون کی عمل داری اور بالادستی ہوتی ہے مگر ہمارے ہاں قانون کی بجائے طاقت کی عملداری اور

ہے، جب کہ ترقی یافتہ ممالک میں کسی بھی شخص کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی فکر نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ ایسنگوانٹی ہوتی ہے کہ خدا نخواستہ اگر وہ بیمار ہو جائے تو اس کا علاج کیسے ہوگا کیونکہ وہاں ہر چیز ہی سرکاری طور پر دستیاب ہو جاتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ادویات بھی اصلی اور خالص ہوتی ہیں۔ ہمارے ہاں اس کے برعکس صورت حال ہوتی ہے۔ سرکاری ہسپتال میں علاج کی مطلوبہ سہولتیں تو سرے سے میسر ہی نہیں ہیں۔ لیکن وجہ ہے کہ لوگوں کو نجی اور پرائیویٹ ہسپتالوں اور کلینکس میں علاج کے لیے جانا پڑتا ہے۔ یہ اخراجات فرد کو ڈپریشن کی طرف لے کر جاتے ہیں۔

نشہ آور چیزوں کا استعمال

بعض لوگ اپنے ناکام تجربہ بات اور ناخوشگوار واقعات کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے نشہ آور چیزیں یا مسکن ادویات کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ جیسے شراب، افیون، چرس، ہیروئن اور بھنگ وغیرہ۔ یہ نشہ فرد کو عارضی طور پر سکون فراہم کرتا ہے اور عارضی طور پر اسکے برے یا تکلیف دہ احساسات کم ہو جاتے ہیں لیکن جو نئی ان نشیات کے اثرات ختم ہوتے ہیں ان کی حالت پھر سے ویسی ہی ہو جاتی ہے۔ اپنی اس حالت پر قابو پانے کے لیے وہ پھر نشیات کا استعمال کرنے لگتے ہیں اور یوں ان کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جب ان کو نشیات نہ ملے تو وہ شدید ڈپریشن میں پھلے جاتے ہیں۔ اس ڈپریشن کو دور کرنے کے لیے وہ پھر نشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ یوں برائی کا ایک چکر چل پڑتا ہے۔

معاشی پہلو

ڈپریشن کا مطالعہ کرتے ہوئے معاشی پہلو کو نظر انداز کرنا ناممکن ہے تاہم یہ کہنا بھی درست نہیں ہے کہ معاشی طور پر مستحکم معاشرہ میں شدید ڈپریشن نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ کہا جاسکتا ہے کہ غربت کے ہاتھوں پریشان لوگ یا معاشی طور پر غیر مستحکم لوگ ڈپریشن کا شکار نہیں ہوتے۔ حقیقت یہ ہے کہ معاشی اعتبار سے دونوں حدود پر لوگ شدید ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اور ان حدود کے عین درمیان میں رہنے والے بھی اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم ایک محتاط اندازے کے مطابق یہ کہا جاسکتا ہے کہ ترقی پذیر معاشرے میں جہاں زیادہ تر لوگ خوب سے خوب تر کی تلاش میں سرگرداں ہوتے ہیں۔ اس طرح مسلسل مشکل میں زندگی بسر کرنے والے افراد بہت جلد ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں پھر بروحتی ہوئی مہنگائی اور حکومتی اداروں کا اس پر کنٹرول نہ کر سکتا ایک حساس انسان کو بیمار کرنے کے لیے ایک معقول جواز ثابت ہوتا ہے۔

برہمتی ہوئی مہنگائی

پاکستان جیسے ترقی پذیر ملک میں فی کس اوسط سالانہ آمدنی 4200 روپے ہے اس قدر محدود آمدن کے ساتھ زندہ رہنا اگر ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ بعض ضروریات زندگی انتہائی اہم ہوتی ہیں جن کو کسی بھی صورت میں پشت نہیں ڈالا جاسکتا مثلاً کسی بیماری کا علاج کرنا، بچوں کو تعلیم دلانا، بچوں کے لیے نان نفقہ کا انتظام کرنا، رہائش کا بند بست کرنا وغیرہ۔ دوسری طرف تیزی سے بروحتی ہوئی مہنگائی اور محدود آمدنی

میں اپنا معیار زندگی کو بہتر بنانا تو دور کی بات ہے اگر کوئی شخص اپنا معیار زندگی برقرار رکھ لے تو بڑی بات ہے۔ ایسے میں صرف تعلیمی نظام کی مثال لے لیجئے۔ ایک ہی شہر میں اور ایک ہی تعلیمی لیول کے طالب علموں کو مختلف کورس پڑھائے جاتے ہیں حتیٰ کہ سرکاری سطح کے تعلیمی اداروں کے سلیبس بھی مختلف ہوتے ہیں جب کہ اصولی طور پر پورے ملک میں یکساں تعلیمی سلیبس اور نظام ہونا چاہیے۔ سرکاری تعلیمی نظام میں خرابیوں کے پیش نظر لوگ نجی اور پرائیویٹ تعلیمی اداروں کی طرف جاتے ہیں۔ ان کے خیال میں رقم خرچ کر کے شاید وہ کچھ بہتر تعلیم حاصل کر لیں گے۔ اس طرح وہ کسی حد تک بہتر تعلیم تو حاصل کر لیتے ہیں مگر دوسری طرف ان کا بجٹ بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ یہ تو معاملہ تعلیم کا ہے لیکن اگر زندگی کے دیگر شعبہ کی طرف نظر دوڑائیں مثلاً، کھانے والی چیزیں، دودھ دالیں، ہنریاں، پھل، ادویات، پٹرول غرض کہ کسی بھی چیز کے دام ایک جگہ پر رکسنے کا نام ہی نہیں لیتے جب کہ فرد کے وہی محدود ذرائع آمدن رہتے ہیں جن کے ساتھ موجودہ حالات کا مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ ایسے میں فرد نہ چاہتے ہوئے بھی ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔

باب 7

ڈپریشن کی اقسام

اس بات میں تو کوئی شبہ ہی نہیں کہ تقریباً ہر شخص زندگی میں کبھی نہ کبھی ڈپریشن کا شکار ہو ہی جاتا ہے، تاہم بعض لوگوں پر اس کے اثرات بہت کم ہوتے ہیں اور بعض اس کو بہت شدت سے محسوس کرتے ہیں اور ایسے لوگ ہی دائمی مریض بننے ہیں۔ ڈپریشن کا مرض معمولی ہو یا شدید بہر حال ڈپریشن ہی کہلاتا ہے۔ درجہ بندی کے اعتبار سے اس کی مختلف اقسام ہیں۔

ڈسٹھیمیا Dysthymia

ڈپریشن کی ایسی قسم ہے جس کا شکار مریض لمبی مدت تک اس میں مبتلا رہتا ہے۔ اس کو نیورونک ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے یا اسے عدم توازن اور بے ترتیبی کا ڈپریشن بھی کہتے ہیں۔ اس کی علامات شدید ڈپریشن جیسی نہیں ہوتی اس لیے اسے ہلکی قسم کا ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے۔ ڈسٹھیمک ڈپریشن کا مریض اپنی روزمرہ زندگی کے معمولات میں اس کی وجہ سے کوئی رکاوٹ یا تعطل نہیں پاتا۔ یہ ڈپریشن انسان کی فکر، احساس اور رویے اور جسمانی صحت میں تبدیلیاں لانے کا سبب بن سکتا ہے۔ سب سے اہم بات ہے کہ بالغ

مریضوں میں اس مرض کی علامات کم از کم گزشتہ دو برس سے چلی آ رہی ہوتی ہیں جبکہ نابالغ مریضوں میں کم از کم ایک سال سے چلی آ رہی ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں عموماً چالیس فیصد تک مریض ایسے ہوتے ہیں کہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو چکے ہوتے ہیں۔ ڈسٹھیمک قسم کی ڈپریشن کی علامات مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہے تاہم ان میں مشترک پائی جانے والی علامات یہ ہوتی ہیں۔

سوچ میں تبدیلی جس میں غیر مرکز توجہ، کوئی فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آنا، چیزوں کا بھول جانا، منفی خیالات آنا، احساس کمتری، خود اعتمادی کا فقدان، اپنی ذات کی نفی، خودکشی، خطا کاری اور خود پر تنقید کرنا جیسے عوامل شامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مریض کے احساسات میں بھی نمایاں تبدیلی آ جاتی ہے یعنی کسی وجہ کے بغیر ہی اس کے رہنے لگتا ہے۔ وہ ماضی کے ایسے خوشگوار مشاغل سے بھی لطف اندوز نہیں ہو پاتا جن سے لطف اندوز ہونا اس کے لیے قطعی ممکن ہوتا تھا۔ مریض وقتی طور پر غیر متحرک ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات بالکل بے حس ہو جاتا ہے اور سستی، مایوسی، بے چارگی کا احساس شدت سے ہوتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ مریض کے رویے میں تبدیلی اس طرح سے نوٹ کی جا سکتی ہے کہ وہ تنہائی پسند ہو جاتا ہے۔ لوگوں سے میل جول کا تقریباً بایکٹ کر دیتا ہے۔ چیخا اور چلا نا اس کی زندگی کا لازمی حصہ بن جاتا ہے۔ کسی بھی معاملے میں اس کا تار یک پہلو کے سوا اسے کچھ دکھائی ہی نہیں دیتا۔ غصہ ناک پر رہتا ہے اور بد مزاجی انتہا کو پہنچ جاتی ہے۔

ڈسٹھیمک کے مریض میں جسمانی تبدیلیاں اس طرح سے ہوتی ہیں کہ اس کو تھکاوٹ کا احساس مستقل طور پر رہتا ہے، جسم میں مختلف جگہوں پر دردوں کی شکایت

کرتا ہے، بھوک بہت کم لگتی ہے، جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے، رات کو جلد بستر پر جانا اور صبح دیر سے بیدار ہونے کے باوجود تازہ دم نہیں ہوتا۔

ڈسٹھیمک ڈپریشن کی ایک مریضہ میرے پاس آئی وہ کلینک میں داخل ہوئی تو بہت بے زار تھی۔ چلتے ہوئے پاؤں بھی ایسے اٹھا رہی تھی کہ جیسے اس کو زبردستی یہاں لایا گیا ہو۔ وہ ایک ملٹی نیشنل کمپنی میں دوسرے درجے کی ملازمت کرتی تھی۔ جہاں اس کو ایک سے زیادہ افسروں کے سامنے جواب دہ ہونے کے ساتھ ساتھ ان کے ذمہ کام بھی کرنا پڑتا تھا۔ یہ شادی شدہ خاتون دو بچوں کی ماں بھی تھی۔ اس کا خاندان ایک سرکاری محکمے میں نان گزمنڈ آفیسر تھا اور اس کی آمدنی اپنی بیوی کی نسبت کم تھی۔ خاتون کی خواہش تھی کہ اس کا میعار زندگی بھی کم از کم ان لوگوں جیسا ہو جو دفتر میں اس کے ساتھ کام کرتے ہیں یا جن کے سامنے وہ جوابدہ ہوتی ہے۔ دفتر میں مسلسل محنت کرنے کی وجہ سے اس کی گھریلو زندگی متاثر ہو رہی تھی۔ جو تھوڑا بہت وقت ملتا وہ اپنے بچوں کو دیتی اور خاندان کے لیے اس کے پاس وقت نہ ہونے کے برابر تھا اور یہی احساس جرم اس کو ڈپریشن کا شکار کر رہا تھا حالانکہ اس کا خاندان اس کے ساتھ ہر ممکن طریقے سے تعاون بھی کرتا تھا دفتر میں دیر سویر ہو جانا یا باسز کا گھریلو ٹیلیفون آنے کا اس نے پہلے پہل برا مانا تھا مگر بعد میں جب اسے اندازہ ہو گیا کہ یہ معمول ہے اور اس کو اسی کے ساتھ زندگی بسر کرنی ہے تو اس نے برا منانا بھی چھوڑ دیا اور ہر طرح سے اپنی بیوی کے ساتھ تعاون کیا۔ خاندان کا یہ تعاون بھی اس کے احساس جرم میں اضافہ کا باعث بنا تھا۔ خاندان کے ساتھ جس قدر تعاون کرتا اس کا ڈپریشن بھی بڑھتا جاتا تھا۔

مرچ

سائیکو تھائیمیا یا سائیکو تھک ڈپریشن Cyclothymia

ڈپریشن کی اس قسم کو میک ڈپریشن کی بلکی قسم بھی کہا جاسکتا ہے۔ اس کے مریض میں ہانپو گیا اور افسردگی والی خصوصیات موجود ہوتی ہیں جن کی ہسٹری کم از کم گزشتہ دو سال سے چلی آ رہی ہوتی ہیں۔ اس میں فرد کے موڈ کا بہت تعلق ہوتا ہے۔ مریض کا موڈ تھوڑے تھوڑے وقفے سے بدلتا رہتا ہے۔ کبھی موڈ بہت اچھا ہوتا ہے تو کبھی بہت زیادہ خراب ہو جاتا ہے اور یہ مریض ڈپریشن کی علامات کے بغیر کبھی بھی دو ماہ سے زیادہ کا عرصہ نہیں گزرا سکتا۔ مریض عموماً اپنے موڈ کے اتار چڑھاؤ کی وجہ سے زندگی کے معمولات کو نارمل انداز میں جاری نہیں رکھ سکتا جس طرح کہ بانی پولر ڈپریشن میں مریض کے لیے ممکن نہیں ہوتا۔ سائیکو تھائیمیا کے پندرہ سے پچاس فیصد تک مریضوں کو یہ خطرہ ہوتا ہے وہ بانی پولر ڈپریشن کی شکل اختیار کر سکتے ہیں۔ ان عناصر کے بارے میں ابھی تک بہت کم معلومات سامنے آئی ہیں کہ جن کی وجہ سے سائیکو تھائیمیا کا مریض بانی پولر ڈپریشن کا مریض بن جاتا ہے۔ تاہم ماہرین کی مشفقہ رائے ہے کہ نفسیاتی اور سماجی عناصر اس معاملے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

سائیکو تھائیمیا ڈپریشن کی سب سے اہم پہچان یہ ہوتی ہے کہ مریض میں افسردگی اور مسرت والے دونوں موڈ پائے جاتے ہیں۔ یہ کیفیت کم از کم گزشتہ دو سال سے ہونا ضروری ہے۔ مریض کا موڈ چند دنوں یا چند ہفتوں کے بعد بعض اوقات تو گھٹنوں میں ہی بدلتا رہتا ہے اور دو مہینوں سے زیادہ ان علامات کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ اس کے موڈ کے اتار چڑھاؤ کی وجہ سے عموماً مریض کو اپنی سماجی زندگی کو برقرار رکھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے جنسی کہ بعض حالات میں اپنے منہی فرائض کو احسن طریقے سے انجام

دینا بھی دشوار ہو جاتا ہے۔ مرض کے اس مرحلے میں یہ بات اس قدر سنگین نہیں ہوتی جتنی کہ بانی پولر ڈپریشن ہو جانے کی صورت میں ہو جاتی ہے۔

بانی پولر Bipolar Disorder

اس میں مریض کا موڈ چھوٹے کی صورت ہوتا ہے یعنی ایک لمحے وہ بہت زیادہ خوش ہے اور دوسرے لمحے وہ بہت زیادہ اداں ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت کو میک ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے۔ اکثر لوگ سال ہا سال تک اس مرض میں مبتلا رہتے ہیں اور اس کو معمول کی بات خیال کرتے ہیں۔ اس کی واحد وجہ یہی ہے کہ انہیں ڈپریشن کے بارے میں معلومات نہیں ہوتیں یا پھر وہ ڈپریشن کو کوئی بیماری خیال ہی نہیں کرتے۔ بہت افسوس کی بات یہ ہے کہ ہمارے ہاں اس مسئلے کو بیماری نہ سمجھتے ہوئے اس کو پہچاننے کی بھی کوشش نہیں کی جاتی۔ یہ سب علامات دیکھتے ہوئے بھی لوگ عام طور پر یہ خیال کرتے ہیں کہ اس مریض کے کردار یا شخصیت میں خامیاں پیدا ہو چکی ہیں اور اس کی اصلاح ممکن نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ مریض کی شخصیت میں نظر آنے والی سب خامیاں صرف ڈپریشن کے مرض کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ان علامات کی وجہ سے مریض کی صلاحیت کاربری طرح متاثر ہو جاتی ہے اور اس کو روزمرہ کے معمولات کو انجام دینا بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔

بانی پولر ڈپریشن، عام طور پر بلوغت کے دور میں شروع ہو جاتا ہے اور اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو پھر زندگی بھر ساتھ رہتا ہے۔ امریکن سائیکاٹریک ایسوسی ایشن کی تحقیق کے مطابق بانی پولر کے مریض میں عموماً چار قسم کے موڈ پائے جاتے ہیں۔

ہے، جب کہ ترقی یافتہ ممالک میں کسی بھی شخص کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی فکر نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ ایسنگوانٹی ہوتی ہے کہ خدا نخواستہ اگر وہ بیمار ہو جائے تو اس کا علاج کیسے ہوگا کیونکہ وہاں ہر چیز ہی سرکاری طور پر دستیاب ہو جاتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ادویات بھی اصلی اور خالص ہوتی ہیں۔ ہمارے ہاں اس کے برعکس صورت حال ہوتی ہے۔ سرکاری ہسپتال میں علاج کی مطلوبہ سہولتیں تو سرے سے میسر ہی نہیں ہیں۔ لیکن وجہ ہے کہ لوگوں کو نجی اور پرائیویٹ ہسپتالوں اور کلینکس میں علاج کے لیے جانا پڑتا ہے۔ یہ اخراجات فرد کو ڈپریشن کی طرف لے کر جاتے ہیں۔

نشہ آور چیزوں کا استعمال

بعض لوگ اپنے ناکام تجربہ بات اور ناخوشگوار واقعات کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے نشہ آور چیزیں یا مسکن ادویات کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ جیسے شراب، افیون، چرس، ہیروئن اور بھنگ وغیرہ۔ یہ نشہ فرد کو عارضی طور پر سکون فراہم کرتا ہے اور عارضی طور پر اسکے برے یا تکلیف دہ احساسات کم ہو جاتے ہیں لیکن جو نئی ان نشیات کے اثرات ختم ہوتے ہیں ان کی حالت پھر سے ویسی ہی ہو جاتی ہے۔ اپنی اس حالت پر قابو پانے کے لیے وہ پھر نشیات کا استعمال کرنے لگتے ہیں اور یوں ان کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جب ان کو نشیات نہ ملے تو وہ شدید ڈپریشن میں پھلے جاتے ہیں۔ اس ڈپریشن کو دور کرنے کے لیے وہ پھر نشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ یوں برائی کا ایک چکر چل پڑتا ہے۔

معاشی پہلو

ڈپریشن کا مطالعہ کرتے ہوئے معاشی پہلو کو نظر انداز کرنا ناممکن ہے تاہم یہ کہنا بھی درست نہیں ہے کہ معاشی طور پر مستحکم معاشرہ میں شدید ڈپریشن نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ کہا جاسکتا ہے کہ غربت کے ہاتھوں پریشان لوگ یا معاشی طور پر غیر مستحکم لوگ ڈپریشن کا شکار نہیں ہوتے۔ حقیقت یہ ہے کہ معاشی اعتبار سے دونوں حدود پر لوگ شدید ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اور ان حدود کے عین درمیان میں رہنے والے بھی اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم ایک محتاط اندازے کے مطابق یہ کہا جاسکتا ہے کہ ترقی پذیر معاشرے میں جہاں زیادہ تر لوگ خوب سے خوب تر کی تلاش میں سرگرداں ہوتے ہیں۔ اس طرح مسلسل مشکل میں زندگی بسر کرنے والے افراد بہت جلد ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں پھر بڑھتی ہوئی مہنگائی اور حکومتی اداروں کا اس پر کنٹرول نہ کر سکیں ایک حساس انسان کو بیمار کرنے کے لیے ایک معقول جواز ثابت ہوتا ہے۔

بڑھتی ہوئی مہنگائی

پاکستان جیسے ترقی پذیر ملک میں فی کس اوسط سالانہ آمدنی 4200 روپے ہے اس قدر محدود آمدن کے ساتھ زندہ رہنا اگر ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ بعض ضروریات زندگی انتہائی اہم ہوتی ہیں جن کو کسی بھی صورت میں پشت نہیں ڈالا جاسکتا مثلاً کسی بیماری کا علاج کرنا، بچوں کو تعلیم دلانا، بچوں کے لیے نان نفقہ کا انتظام کرنا، رہائش کا بند بست کرنا وغیرہ۔ دوسری طرف تیزی سے بڑھتی ہوئی مہنگائی اور محدود آمدنی

اینتی نٹل ڈپریشن Antenatal Depression



اینتی نٹل ڈپریشن عموماً حمل وضع ہونے کے بعد اور بچے کی پیدائش سے پہلے ہو جاتا ہے۔ شادی کے بعد ایک عورت کو جب پہلی مرتبہ حمل ٹھہرتا ہے تو اس کی مشکلات میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر تھکی ہوتا، قے آنا، خوراک ٹھیک طرح سے نہ لے سکتا وغیرہ۔ حمل کے آخری دنوں میں، یہ مسائل بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں اور اوپر سے پیٹ میں بچے کا بوجھ، رات کو سوتے وقت بستر پر کرٹ لینے میں دقت پیش آنا جسم میں دردیں ہونا میڈیکل چیک اپ کے لیے بار بار ڈاکٹر کے پاس جانا خوراک کا

ہے۔ ایک مرتبہ حمل ہو جانے کے بعد بچے کو جنم دینے تک عورت کو بہت تکلیف دہ اور زندگی کے مشکل ترین مراحل سے گزرتا پڑتا ہے۔ وہ اکثر ان تکالیف کے لیے ذہنی طور پر تیار نہیں ہوتیں۔ وضع حمل کے بعد ان مشکلات کا سامنا کرنے کے لیے کوئی عورت اگر ذہنی طور پر تیار ہو جائے تو پھر اس کو بہت سے آسانیاں ہو جاتی ہیں۔ بصورت دیگر بچہ جنم دینے کی تکلیف کا خوف اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ یہ ڈپریشن کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد ایک عورت کے جسم میں کئی قسم کی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر چھاتیوں میں بچے کے لیے دودھ اترنا چھاتیوں میں درد ہونا، بارمونز میں اچانک تبدیلی سے سوچ براہ راست متاثر ہوتی ہے۔ ان سب کے علاوہ بچے کو خاص طور پر توجہ دینے کی ذمہ داری سر پر آ جانے سے ڈپریشن ہو جاتا ہے۔ خصوصاً جب عورت کی نیند بھی متاثر ہو رہی ہو اور اس کے آرام کے اوقات محدود ہو جائیں۔ رات کو وقت بے وقت اٹھنا اور پھر دوبارہ سونہ سکتا۔ بچے کی وجہ سے خاوند، دوستوں اور رشتہ داروں سے تعلقات میں کچھ دوریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ عورت محسوس کرتی ہے کہ اس کی آزادی جو پہلے تھوڑی بہت تھی اب وہ بھی ختم ہو گئی ہے مگر بچے کی مسلسل ضروریات کو بروقت پورا کرنے کی ذمہ داری بھی نبھانا ہوتی ہے یہ سب ذہنی کشمکش، اس کے ڈپریشن کا باعث بنتی ہے۔ اسے پوسٹ نٹل ڈپریشن کہتے ہیں۔

من چو ن

خاص خیال رکھنا وغیرہ ایسے مسائل ہیں جو کسی بھی عورت کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ دوران حمل ہر عورت ان سب مسائل سے ضرور متاثر ہو۔ ہر عورت کے مسائل مختلف ہو سکتے ہیں۔ جو کسی نہ کسی طرح اس کے لیے باعث تکلیف ہو سکتے ہیں۔ پہلی مرتبہ حاملہ ہونے والی خواتین بعض اوقات تجربہ کار خواتین کے تجربات سن کر ہی ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں کیونکہ ان کی باتوں سے وہ منفی تاثرات کے سوا اور کچھ نہیں سنتیں۔ ایٹنی بٹل ڈپریشن کی شکار خواتین خود ترسی کا شکار ہوتی ہیں ان میں خود اعتمادی کی کمی ہو جاتی ہے۔ اپنی ذات کی نفی کر دیتی ہیں۔ منفی خیالات کی بہتات ہو جاتی ہے۔ انہیں شدت سے یہ احساس ہوتا ہے کہ ان کی زندگی بے مقصد ہے۔ مزاج بہت زیادہ چڑا ہو جاتا ہے اور حالات سے مقابلہ کرنے کی بجائے ہمت ختم ہو جاتی ہے اور نیند کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں مثلاً کبھی بہت زیادہ گہری نیند آنے لگتی ہے اور کبھی نیند یکسر ختم ہو جاتی ہے سونے کی خواہش ہونے کے باوجود سو نہیں پاتیں بے چینی بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ بعض اوقات ایسے محسوس ہوتا ہے کہ دل کی دھڑکن ابھی بند ہو جائیگی بھوک ختم ہو جاتی ہے، یادداشت کمزور ہو جاتی ہے، کسی بھی معاملے میں توجہ برقرار نہیں رہتی یا کیسوی ختم ہو جاتی ہے۔ بعض حالات میں خاتون کو پینک ایک بھی ہو جاتے ہیں۔ بہر حال ہر عورت کی علامات مختلف حالات میں مختلف ہو سکتی ہیں۔

باب 8

ڈپریشن کے درجات

ڈپریشن کی مختلف اقسام کے بعد ڈپریشن کے درجات پر بھی بحث بہت ضروری ہے۔ ڈپریشن کے ممکنہ تین درجات ہو سکتے ہیں۔
 اول قابل برداشت یا مائیلڈ ڈپریشن
 دوم درمیانہ درجہ کا ڈپریشن
 سوم شدید ڈپریشن
 ذیل میں ان درجات کی تفصیل بیان کی جا رہی ہے۔

1۔ قابل برداشت یا مائیلڈ ڈپریشن

ابتدائی مرحلے کا ڈپریشن ہوتا ہے اور عموماً اس کو ڈپریشن سمجھا ہی نہیں جاتا بلکہ کچھ ماہرین بھی اس کو ڈپریشن نہیں سمجھتے۔ اسی لیے اس کو تحقیق کے دائرے میں بھی نہیں لایا جاتا۔ اس کی وجہ شاید یہی ہے کہ اس کی علامات نقصان دہ تو ہوتی ہیں مگر خطرناک ہرگز نہیں ہوتیں تاہم اس قابل برداشت ڈپریشن کو شروع میں ہی شعوری کوشش کر کے بہت آسانی سے ختم کر کے خوشگوار زندگی کی طرف لوٹا جاسکتا ہے۔ اس کے برعکس اگر اس

مریضوں میں اس مرض کی علامات کم از کم گزشتہ دو برس سے چلی آ رہی ہوتی ہیں جبکہ نابالغ مریضوں میں کم از کم ایک سال سے چلی آ رہی ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں عموماً چالیس فیصد تک مریض ایسے ہوتے ہیں کہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو چکے ہوتے ہیں۔ ڈسٹھیمک قسم کی ڈپریشن کی علامات مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہے تاہم ان میں مشترک پائی جانے والی علامات یہ ہوتی ہیں۔

سوچ میں تبدیلی جس میں غیر مرکز توجہ، کوئی فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آنا، چیزوں کا بھول جانا، منفی خیالات آنا، احساس کمتری، خود اعتمادی کا فقدان، اپنی ذات کی نفی، خودکشی، خطا کاری اور خود پر تنقید کرنا جیسے عوامل شامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مریض کے احساسات میں بھی نمایاں تبدیلی آ جاتی ہے یعنی کسی وجہ کے بغیر ہی اس کے رہنے لگتا ہے۔ وہ ماضی کے ایسے خوشگوار مشاغل سے بھی لطف اندوز نہیں ہو پاتا جن سے لطف اندوز ہونا اس کے لیے قطعی ممکن ہوتا تھا۔ مریض وقتی طور پر غیر متحرک ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات بالکل بے حس ہو جاتا ہے اور سستی، مایوسی، بے چارگی کا احساس شدت سے ہوتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ مریض کے رویے میں تبدیلی اس طرح سے نوٹ کی جا سکتی ہے کہ وہ تنہائی پسند ہو جاتا ہے۔ لوگوں سے میل جول کا تقریباً بایکٹ کر دیتا ہے۔ چیخا اور چلا نا اس کی زندگی کا لازمی حصہ بن جاتا ہے۔ کسی بھی معاملے میں اس کا تار یک پہلو کے سوا اسے کچھ دکھائی ہی نہیں دیتا۔ غصہ ناک پر رہتا ہے اور بد مزاجی انتہا کو پہنچ جاتی ہے۔

ڈسٹھیمک کے مریض میں جسمانی تبدیلیاں اس طرح سے ہوتی ہیں کہ اس کو تھکاوٹ کا احساس مستقل طور پر رہتا ہے، جسم میں مختلف جگہوں پر دردوں کی شکایت

کرتا ہے، بھوک بہت کم لگتی ہے، جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے، رات کو جلد بستر پر جانا اور صبح دیر سے بیدار ہونے کے باوجود تازہ دم نہیں ہوتا۔

ڈسٹھیمک ڈپریشن کی ایک مریضہ میرے پاس آئی وہ کلینک میں داخل ہوئی تو بہت بے زار تھی۔ چلتے ہوئے پاؤں بھی ایسے اٹھا رہی تھی کہ جیسے اس کو زبردستی یہاں لایا گیا ہو۔ وہ ایک ملٹی نیشنل کمپنی میں دوسرے درجے کی ملازمت کرتی تھی۔ جہاں اس کو ایک سے زیادہ افسروں کے سامنے جواب دہ ہونے کے ساتھ ساتھ ان کے ذمہ کام بھی کرنا پڑتا تھا۔ یہ شادی شدہ خاتون دو بچوں کی ماں بھی تھی۔ اس کا خاندان ایک سرکاری محکمے میں نان گزمنڈ آفیسر تھا اور اس کی آمدنی اپنی بیوی کی نسبت کم تھی۔ خاتون کی خواہش تھی کہ اس کا میعار زندگی بھی کم از کم ان لوگوں جیسا ہو جو دفتر میں اس کے ساتھ کام کرتے ہیں یا جن کے سامنے وہ جوابدہ ہوتی ہے۔ دفتر میں مسلسل محنت کرنے کی وجہ سے اس کی گھریلو زندگی متاثر ہو رہی تھی۔ جو تھوڑا بہت وقت ملتا وہ اپنے بچوں کو دیتی اور خاندان کے لیے اس کے پاس وقت نہ ہونے کے برابر تھا اور یہی احساس جرم اس کو ڈپریشن کا شکار کر رہا تھا حالانکہ اس کا خاندان اس کے ساتھ ہر ممکن طریقے سے تعاون بھی کرتا تھا دفتر میں دیر سویر ہو جانا یا باسز کا گھریلو ٹیلیفون آنے کا اس نے پہلے پہل برا مانا تھا مگر بعد میں جب اسے اندازہ ہو گیا کہ یہ معمول ہے اور اس کو اسی کے ساتھ زندگی بسر کرنی ہے تو اس نے برا منانا بھی چھوڑ دیا اور ہر طرح سے اپنی بیوی کے ساتھ تعاون کیا۔ خاندان کا یہ تعاون بھی اس کے احساس جرم میں اضافہ کا باعث بنا تھا۔ خاندان کے ساتھ جس قدر تعاون کرتا اس کا ڈپریشن بھی بڑھتا جاتا تھا۔

مرچو

شدید ڈپریشن



شدید ڈپریشن کی صورت درمیانے درجے کے ڈپریشن کی شدت سے بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس میں مریض کی حالت خاصی مجڑ جاتی ہے۔ مریض کسی ایک خاص مسئلے کو اپنے دل و دماغ پر حاوی کر لیتا ہے اور یہی خاص سوچ اس کی شخصیت پر بری طرح اثر انداز ہوتی رہتی ہے۔ شدید ڈپریشن کی صورت میں مریض کو بعض اوقات غیر مرئی اشکال یا کوئی شخص بھی نظر آتا شروع ہو جاتے ہیں جو صرف اس کی فریب خیالی ہوتی ہے۔ مایوسی اور ناامیدی کی انتہا ہو جاتی ہے۔ بے حسی اور پریشانی کا احساس بہت زیادہ ہوتا ہے، مریض میں خودکشی کا شدید رجحان پایا جاتا ہے اور یہ سب سے زیادہ خطرناک

بات ہوتی ہے، مریض خود کو صفر کی حد تک بے معنی سمجھنے لگتا ہے گویا کہ اس نے کوئی بہت بڑا جرم کر دیا ہے۔ شدید ڈپریشن کے مریض کی یہ علامات بہت واضح طور پر نظر آتی ہیں۔ مریض کی شخصیت کے مٹی پہلو عام آدمی کو بھی فوری طور پر نظر آ جاتے ہیں اس موقع پر یہ بات بہت اہم ہے کہ ارد گرد کا ماحول ہی فرد کی اس کیفیت کو بہتر یا بدتر بناتا ہے۔ ایسے مریض کے ارد گرد کے حالات کو کس طرح تبدیل کرنا چاہیے اس کا فیصلہ مریض یا اس کے لواحقین کو از خود نہیں کرنا چاہیے بلکہ اس کے لیے کسی مستند ماہر این ایل پی سے مشورہ ضرور لینا چاہیے۔ بصورت دیگر مریض نارمل ہونے کی بجائے مزید انارمل ہوتا جاتا ہے۔

شدید ڈپریشن کے مریضوں کا مطالعہ کرنے کے لیے ایک سرکاری ہسپتال کے سائیکاٹرک وارڈ میں جانے کا اتفاق ہوا تو ایک بہت وضع دار ادیب عمر خاتون سے ملاقات ہوئی۔ معلوم ہوا کہ وہ ایک لیڈی ڈاکٹر رہی ہیں اور قیام پاکستان کے وقت لدھیانہ میں زیر تعلیم تھیں باقی تعلیم انہوں نے لاہور آ کر مکمل کی تھی اور بچلت ڈاکٹر بنیں ملازمت بھی کرتی رہیں ہیں۔ ان کی اور بھی بہنیں تھیں جو اسی شعبے سے تعلق رکھتی تھیں اور خاصی کامیاب ڈاکٹر تھیں۔ بد قسمتی سے ان میں سے کسی بھی بہن نے شادی نہیں کی تھی۔ اس کی وجہ یقیناً یہی ہوگی کہ انہیں ان کے مزاج کا لڑکا نہیں ملا ہوگا۔ بہر حال ان کی زندگی بھی خاصی مصروف تھی۔ رہنمائے منٹ کے فوراً بعد جب انہیں فرصت کے لمحات ملے تو انہیں کئی قسم کے نفسیاتی مسائل کا سامنا کرنا پڑ گیا۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ سب نفسیاتی مسائل انہیں رہنمائے منٹ سے پہلے بھی تھے مگر فرائض منصبی انجام دیتے ہوئے یہ سب مسائل دب گئے تھے مگر فرصت ملنے ہی ایک ایک کر کے سب مسائل سامنے آ کر کھڑے ہو گئے اور نوبت شدید ڈپریشن تک پہنچ گئی۔ ان کا گھر میں رہنا بھی عملی ناممکن ہو گیا تھا مجبوراً ان کی

مریض

بہنوں کو اسے ہسپتال میں داخل کرنا پڑا۔ اپنے مرض اور بیماری کے بارے میں ان کا کہنا تھا کہ وہ بالکل تندرست صحت مند نارمل خاتون ہیں۔ ان کی بہنوں نے انہیں ہسپتال داخل کرا دیا ہے کیونکہ میں ان کے کاموں میں نقص نکالا کرتی تھی۔

آپ ان کے کاموں میں کس طرح کے نقص نکالا کرتی تھی؟

جو نقص ہوگا وہی نکالوں گی ناں مثلاً انہوں نے صفائی ٹھیک طرح سے نہیں کی ڈسٹنگ کرنے کے باوجود بیڈ پر مٹی لگی ہوئی تھی میں نے نو کا تو لڑائی ہو گئی۔ اسی طرح کچن میں کام کرتے ہوئے ان میں سے کسی سے دودھ اٹل گیا میں نے ٹوک دیا بس ایسی باتیں انہیں پسند نہیں آئیں اور مجھے یہاں بھیج دیا۔

یہ تو کوئی بات نہ ہوئی آپ کے ساتھ تو انہوں نے بڑی زیادتی کی ہے حالانکہ آپ خود لیدی ڈاکٹر ہیں۔

کیا یہاں کے ڈاکٹر نے آپ کے ساتھ کوئی تعادون نہیں کیا؟

بالکل نہیں کرتے وہ بھی ان کے ساتھ مل گئے ہیں اسی لیے تو میں یہاں پر رہتی ہوں ورنہ میں بھی باہر عیش کرتی۔

ان ڈپریشن میں مبتلا لوگوں کے درمیان رہتے ہوئے کیسا لگتا ہے؟

مجھے بالکل اچھا نہیں لگتا بلکہ مجھے ڈر لگتا ہے کہ کہیں کوئی مجھے مار ہی نہ دے باہر مجھے اپنی بہنوں سے ڈر لگتا ہے تو یہاں ان لوگوں سے لیکن میرا خیال ہے کہ میں یہاں پر زیادہ محفوظ ہوں۔ کوئی باہر سے آ کر مجھے نہیں مار سکتا اور اندر اگر کوئی مارنے کی کوشش کرے گا بھی تو یہاں کا عملہ بچا سکتا ہے۔

آپ یہاں پر سارا دن فارغ رہتی ہیں یا کوئی مصروفیت اختیار کی ہے؟

میں فارغ نہیں رہتی ہوں بلکہ میں تو مصروف رہتی ہوں آپ سے بات

چیت کر رہی ہوں مگر پھر بھی کام کر رہی ہوں۔

اپنے کام کی نوعیت کے بارے میں کچھ بتا سکتی ہیں؟

میں یہاں پر رپورٹنگ کرتی ہوں۔

رپورٹنگ؟

ہاں رپورٹنگ۔

کس کے لیے رپورٹنگ کرتی ہیں؟ میں نے بڑی حیرت سے سوال کیا اس کے ساتھ ہی ایک لمحے کے لیے یہ بھی خیال آیا کہ شاید یہ واقعی سچ کہہ رہی ہیں کہ وہ نارمل خاتون ہیں اور انہیں زبردستی یہاں رکھا ہوا ہے۔

اللہ میاں کے لیے رپورٹنگ کرتی ہوں۔

کبھی اللہ میاں سے ملاقات ہوئی ہے آپ کی؟

ایک دو مرتبہ نہیں ہوئی اکثر ہوتی رہتی ہے۔ انہوں نے جواب دیا ان کے اس جواب کو میں نے روحانیت کی معراج سمجھا اور بہت متاثر ہوا میں نے پھر پوچھا کہ آخری مرتبہ اللہ میاں سے کب ملاقات ہوئی تھی۔

تمہارے آنے سے پہلے ہوئی تھی۔

کیا آپ خود اللہ میاں سے ملنے جاتی ہیں؟

نہیں وہ خود ہی ادھر آ جاتے ہیں یہ کہتے ہوئے انہوں نے یکدم ادھر ادھر دیکھا

اور ایک کونے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا وہ دیکھو اللہ میاں بیٹھا ہے۔ میں نے اس طرف دیکھا تو کچھ بھی نہیں تھا میں نے کہا وہاں تو کوئی بھی نہیں ہے تو کہنے لگیں ابھی تو یہاں تھے اچھا ہاں یہ دیکھو ادھر آ گئے ہیں اور اپنے ہاتھوں کی طرف اشارہ

کرتے ہوئے کہا کہ یہ دیکھو اللہ میاں ہیں۔

ہسپتال کے ڈاکٹر نے بتایا کہ وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہونے کے بعد شیزو فرینیا کا شکار ہو گئی ہیں اور اب انہیں مختلف غیر مرضی اشکال اپنے ارد گرد نظر آتی ہیں۔ ان اشکال میں مریض کی ہمدرد اشکال بھی ہو سکتی ہیں اور دشمن اشکال بھی جیسا موقع ہو مریض وہی شکل تلاش کر لیتا ہے۔

باب 9

ڈپریشن کے مختلف طریقہ ہائے علاج

ہر طریقہ علاج کے ماہرین ڈپریشن کے کلی و شرطیہ علاج اور اس میں افاقہ ہونے کے دعویدار ہیں اور یہ بھی حقیقت ہے کہ کسی حد تک فرد کو ان سے افاقہ بھی ہو جاتا ہے مگر مرض سے مکمل طور پر چھٹکارا اور طریقہ علاج کے مضمر منفی اثرات سے پاک ہونا یہاں اصل موضوع ہے۔ ہم رائج الوقت چیدہ چیدہ طریقہ علاج کے بارے میں تفصیل سے بحث کریں گے جس کی روشنی میں ڈپریشن میں مبتلا کوئی بھی فرد بہتر طریقہ علاج کا انتخاب کر سکے گا۔ یہاں ایک بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ڈپریشن کے علاج کا دار و مدار اس کی وجوہات پر ہی ہوتا ہے اور ان وجوہات کو تلاش کرنا ہی اصل کام ہے۔ ڈپریشن کی علامات محسوس ہونے پر سب سے پہلے مریض کا مکمل طبی معائنہ کرالیا جائے تاکہ پتہ چل سکے کہ ڈپریشن کا موجب کوئی جسمانی بیماری تو نہیں ہے۔ اس ضمن میں اگر دوائی کی ضرورت پیش آئے تو بہترین اور جلد نتائج حاصل کرنے کے لیے منہ کے راستے استعمال کئے جانے والے مرکبات پر مبنی علاج اور براہ راست ذہن اور سوچ پر اثر انداز ہونے والے طریقہ کار کو اکٹھا استعمال کریں۔

من چو

ڈرگ تھراپی

ڈرگ تھراپی کے لیے رائج وقت تین طریقے ہرمل یعنی جزی بوٹیاں
ایلو پیٹھک، ہومیو پیٹھک ہیں جن کی تفصیل ذیل میں دی جا رہی ہے۔
ہرمل



زمانہ قدیم سے ہی ڈپریشن کے علاج کے لیے ہرمل ادویات استعمال کی
جاتی رہی ہیں۔ تقریباً دو ہزار برس پہلے بھی پیو کرشس نے جذباتی طور پر بیمار یا بیجانی

ڈپریشن کے علاج کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں۔

☆	ڈرگ تھراپی	☆	ہرمل
☆	علاج بالغذا	☆	ایکسٹرو تھراپی
☆	روحانی طریقہ علاج	☆	سائیکو تھراپی

من چو
ن

خاص خیال رکھنا وغیرہ ایسے مسائل ہیں جو کسی بھی عورت کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ دوران حمل ہر عورت ان سب مسائل سے ضرور متاثر ہو۔ ہر عورت کے مسائل مختلف ہو سکتے ہیں۔ جو کسی نہ کسی طرح اس کے لیے باعث تکلیف ہو سکتے ہیں۔ پہلی مرتبہ حاملہ ہونے والی خواتین بعض اوقات تجربہ کار خواتین کے تجربات سن کر ہی ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں کیونکہ ان کی باتوں سے وہ منفی تاثرات کے سوا اور کچھ نہیں سنتیں۔ ایٹنی نپل ڈپریشن کی شکار خواتین خود ترسی کا شکار ہوتی ہیں ان میں خود اعتمادی کی کمی ہو جاتی ہے۔ اپنی ذات کی نفی کر دیتی ہیں۔ منفی خیالات کی بہتات ہو جاتی ہے۔ انہیں شدت سے یہ احساس ہوتا ہے کہ ان کی زندگی بے مقصد ہے۔ مزاج بہت زیادہ چڑا ہو جاتا ہے اور حالات سے مقابلہ کرنے کی بجائے ہمت ختم ہو جاتی ہے اور نیند کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں مثلاً کبھی بہت زیادہ گہری نیند آنے لگتی ہے اور کبھی نیند یکسر ختم ہو جاتی ہے سونے کی خواہش ہونے کے باوجود سو نہیں پاتیں بے چینی بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ بعض اوقات ایسے محسوس ہوتا ہے کہ دل کی دھڑکن ابھی بند ہو جائیگی بھوک ختم ہو جاتی ہے، یادداشت کمزور ہو جاتی ہے، کسی بھی معاملے میں توجہ برقرار نہیں رہتی یا یکسوئی ختم ہو جاتی ہے۔ بعض حالات میں خاتون کو پینک ایک بھی ہو جاتے ہیں۔ بہر حال ہر عورت کی علامات مختلف حالات میں مختلف ہو سکتی ہیں۔

باب 8

ڈپریشن کے درجات

ڈپریشن کی مختلف اقسام کے بعد ڈپریشن کے درجات پر بھی بحث بہت ضروری ہے۔ ڈپریشن کے ممکنہ تین درجات ہو سکتے ہیں۔
اول قابل برداشت یا مائیلڈ ڈپریشن
دوم درمیانہ درجہ کا ڈپریشن
سوم شدید ڈپریشن
ذیل میں ان درجات کی تفصیل بیان کی جا رہی ہے۔

1۔ قابل برداشت یا مائیلڈ ڈپریشن

ابتدائی مرحلے کا ڈپریشن ہوتا ہے اور عموماً اس کو ڈپریشن سمجھا ہی نہیں جاتا بلکہ کچھ ماہرین بھی اس کو ڈپریشن نہیں سمجھتے۔ اسی لیے اس کو تحقیق کے دائرے میں بھی نہیں لایا جاتا۔ اس کی وجہ شاید یہی ہے کہ اس کی علامات نقصان دہ تو ہوتی ہیں مگر خطرناک ہرگز نہیں ہوتیں تاہم اس قابل برداشت ڈپریشن کو شروع میں ہی شعوری کوشش کر کے بہت آسانی سے ختم کر کے خوشگوار زندگی کی طرف لوٹا جاسکتا ہے۔ اس کے برعکس اگر اس

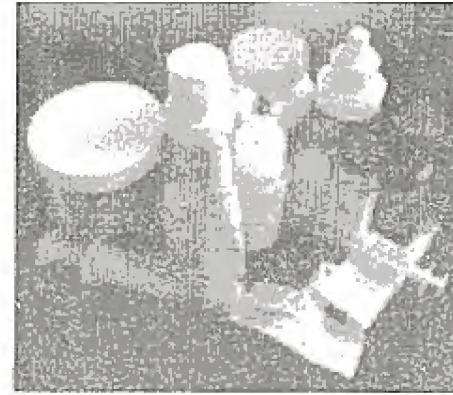
ثابت ہو سکتا ہے، جس کے آپ خود ہی ذمہ دار ہو سکتے۔ یاد رکھیں آپ اپنی ڈپریشن کے اس طرح عادی نہیں ہو سکتے، جس طرح کہ آپ ٹرکلائزر یا کسی نشہ آور چیز کے ہوتے ہیں۔ البتہ اپنی ڈپریشن کو فوراً اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے چھوڑنے سے کئی نقصانات بھی ہو سکتے ہیں۔

ٹرائی سائیکلک Trycyclic

اپنی ڈپریشن کی نئی جزیئن مارکیٹ میں آنے کے بعد ٹرائی سائیکلک کی اہمیت بہت کم ہو چکی ہے لیکن اس کی منفرد افادیت اب بھی برقرار ہے کیونکہ زیادہ تر مریض اس دوائی کو کھانے سے بہتری محسوس کرتے ہیں۔ اس گروپ کی ادویات مثلاً ایڈاپن، انافرال، ایلاویل، اینڈیپ، لوڈیول، نارہیڈامین، پامیلار، پروفارین، سر مائیل، ٹوفرائل، وی ویکسٹیل وغیرہ ہیں۔

عام طور پر ڈپریشن کے مریض کا سرونٹون اور لوراپی نفرین کا لیول کم ہو جاتا ہے۔ سائیکلک اپنی ڈپریشن ان کے لیول کو بڑھاتے ہیں جس سے مریض بہتری محسوس کرتا ہے۔ یہ اپنی ڈپریشن اس بہتری کے ساتھ ساتھ دماغ کے دوسرے ٹرانسمیٹر ز اور برین سلز پر بھی اثر انداز ہونا شروع ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے ضمنی اثرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ ٹرائی سائیکلک گروپ کی کچھ ادویات دو سے تین ہفتوں میں ہی حیران کن نتائج پیدا کر دیتی ہیں۔ ٹرائی سائیکلک گروپ کی ادویات مجوزہ خوراک سے زیادہ کھانے سے فرد عام طور پر مختلط الحواس اور بے سادہ ہو جاتا ہے بعض اوقات اونگھنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کا نظام تنفس خراب ہو جاتا ہے اور کچھ لوگوں

ایلو پیٹھک



ڈپریشن کے علاج کے لیے سب سے پہلے 1955ء میں ایلو پیٹھک ادویات تیار کی گئی تھیں۔ یہ ادویات درحقیقت ڈپریشن کے ساتھ وابستہ نفسیاتی وباؤ کو کم کرتی ہیں نہ کہ ان کو ختم کرتی ہیں۔ یہ علاج خاص طور پر ان مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے جو شدید وباؤ کا شکار ہوتے ہیں یا سائیکوٹھرائپی کے دوران تعاون نہیں کرتے ہیں۔ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ یہ طریقہ علاج سائیکوٹھرائپی کے مقابلے میں کافی سستا ہے۔ اگر مریض تعداد میں زیادہ بھی ہوں تو ان کے لیے مختصر وقت میں ادویات تجویز کی جاسکتی ہیں جب کہ سائیکوٹھرائپی میں ایک وقت میں صرف ایک ہی مریض کا علاج ہو سکتا ہے۔

ڈپریشن کے علاج کے لیے ادویات کے اہم گروپوں کے بارے میں صحیح معلومات فراہم کرنے کی بھرپور کوشش کی گئی ہے البتہ ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ کوئی بھی دوائی ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر استعمال کرنا، آپ کی صحت کے لیے انتہائی خطرناک

کو بخار ہو جاتا ہے، دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے، سخت اعصابی تناؤ یا بہت زیادہ کمزوری محسوس کرتا ہے، بے چینی، سانس کے مسائل اور بے آناؤ وغیرہ بھی ہو سکتے ہیں۔ ان ادویات کی زیادہ خوراک لے کر کوئی فرد اگر خودکشی کرنے کی کوشش کرے تو پھر زیادہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان میں دل کی تکالیف کے متعلق مسائل زیادہ اہم ہیں۔

ثرائی سائیکلیک کے مضر ضمنی نقصانات

مجموعی طور پر ثرائی سائیکلیک ادویات موثر تو ہیں لیکن پھر بھی ان کے کچھ ضمنی اثرات ضرور ہوتے ہیں مثلاً، مریض کا منہ سوکھ جاتا ہے، وہ اپنی آنکھوں کو ایک جگہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ کچھ عمر رسیدہ لوگوں میں مثانہ کی کارکردگی خراب ہو سکتی ہے۔ مریض کا موڈ بھی تبدیل ہوتا رہتا ہے اور بعض اوقات یہ صورت حال پریشان کن بھی ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات چند ایام کے بعد مریض کچھ بہتری محسوس کرتا ہے اور امید بڑھتی ہے لیکن اگلے ہی دن اس کی حالت پہلے سے بھی بدتر ہو جاتی ہے۔ چند دن تک پھر یہ حالت رہتی ہے جب دو ہفتوں کا دورانیہ پورا ہو جائے تو یہ موڈ ختم ہو جاتا ہے یوں مریض کے لیے یہ مرحلہ بہت صبر آزما ہوتا ہے۔

سلیکٹیو سرنٹونن ری اپ ٹیک ان ہیٹی ٹیٹر

Selective Serotonin Reuptake Inhibitor

مختصر الفاظ میں اسے ایس ایس آر آئی بھی کہتے ہیں اس گروپ میں مختلف ناموں سے کئی ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں مثلاً سلیکسا، میکول، پروڈزیک، ذو

لوفٹ، لوواکس وغیرہ۔ یہ ادویات ڈپریشن کی آغاز والی سطح پر انتہائی موثر ثابت ہوتی ہیں۔ ادویات کے اس گروپ کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ کسی وجہ سے دوائی کی مقدار غلطی سے زیادہ استعمال کر لی جائے تو یہ اتنی زیادہ خطرناک نہیں ہوتی جتنی کہ ثرائی سائیکلیک کی ادویات ہوتی ہیں کیونکہ ان ادویات کے ذیلی اثرات کم ہیں اور اگر ہو بھی جائیں تو ان کو آسانی سے کنٹرول بھی کیا جاسکتا ہے۔ ہاں البتہ اگر کوئی شخص زیادہ حساس ہو تو اس پر شدید قسم کا رد عمل بھی ہو سکتا ہے۔ اس گروپ کی ادویات ثرائی سائیکلیک کی نسبت بھیجی ہوتی ہیں بعض لوگوں کی تو توت خرید سے بھی باہر ہو جاتی ہیں۔

سلیکٹیو سرنٹونن ری اپ ٹیک ان ہیٹی ٹیٹر کے مضر ضمنی نقصانات

متلی، سستی، کابلی، منہ کا خشک ہونا، جنسی مسائل اور عورتوں میں ماہواری کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ یہ ضمنی اثرات از خود ٹھیک ہو سکتے ہیں یا ٹھیک کئے جاسکتے ہیں لیکن اگر دوائی کے ضمنی نقصان کنٹرول نہ ہو رہے ہوں تو اپنے معالج سے فوراً مشورہ کریں تاکہ وہ اس کا مناسب سدباب کرے ان ادویات کے مضر ضمنی نقصانات ثرائی سائیکلیک گروپ کی ادویات سے کم ہیں۔

دوائی کو فوراً چھوڑنے کے نقصانات

ہیٹ کا خراب ہو جانا، فلو کی طرح احساسات ہونا، بے چینی، جسم میں بکلی کی مانند سنسنیا بہت محسوس کرنا۔ بعض لوگوں کو یہ ادویات چھوڑنے کے بعد بہت دقت پیش آتی ہے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ ایٹنی ڈپرینٹ مستند ڈاکٹر کے مشورہ سے یا آہستہ

آہستہ مقدار کم کر کے چھوڑا جائے۔

مونو امائن آکسائیڈ یزانٹیکسٹ

Mono Aminoxdies Inhabitor

مونو امائن آکسائیڈ یزانٹیکسٹ کی ایجاد 1960 میں ہوئی تھی۔ انہیں مختصراً ایم اے او آئی بھی کہتے ہیں۔ یہ ادویات کے ایک گروپ کا نام ہے جس میں مختلف براڈ ناموں پر ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں مثلاً نارڈیل، پارمیٹ وغیرہ۔ اس گروپ کی ادویات کو استعمال کرنے کے دوران سب سے بڑی قیاحت یہ ہے کہ مخصوص خوراک سے پرہیز کی سخت پابندی کرنی پڑتی ہے ورنہ شدید نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے۔ پاکستان میں ان ادویات کا استعمال بہت ہی کم ہے۔

مضمری اثرات

بلند پریشانی، سینے میں درد، شدید سر درد، بہت زیادہ پسینہ آنا گردن میں اکڑاؤ ہو جانا، دل کی دھڑکن تیز یا آہستہ ہو جانا، مٹکی اور تھوڑے آنا۔ جنسی خواہش میں کمی ہو جانا، پیشاب کے مسائل، اونگھتے رہنا، وزن بڑھ جانا بے چینی محسوس کرنا، جسم میں لڑکھڑاہٹ رہنا۔ کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرنا۔ نیند میں بے قاعدگی ہو جانا قبض رہنا، بھوک میں کمی، منہ کا خشک ہونا وغیرہ۔

سراٹونن نارائیڈرالین ری اپٹیک انہیبیٹر

Serotonin Nor Adrenaline Reuptake Inhabitor

اس کے اثرات بھی ایس ایس آر آئی جیسے ہی ہوتے ہیں لیکن یہ دوائی موڈ اور نیند پر بہت اچھے اثرات ڈالتی ہے۔ یہ دوائی عموماً رات کے وقت لی جاتی ہے۔ پچیس سال اور اس سے زیادہ عمر کی عورتوں پر خاص طور پر بہترین اثرات مرتب کرتی ہیں۔ زیکسن ایس آر، ویکسر، ایٹکسر (وینٹا فیکسن ہائیڈروکلورائیڈ) کے نام سے مارکیٹ میں ملتی ہے۔

مضرات

ایس ایس آر آئی کے مضرات نہیں ہوتے ہیں۔

نارائیڈرالین سلیکٹیو سرتونین اینٹی ڈپریسٹ

Nor Adrenaline Slective Serotonine Antidepressant

یہ بالکل نیا گروپ ہے جو کہ خاص طور ایس لوگوں کے لیے بہت زیادہ مفید ہے جن کو ڈپریشن کے ساتھ نیند کے مسائل بھی ہیں۔ یہ زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے بہت موزوں ہے۔ اس کے علاوہ اس گروپ کے جنسی افعال پر مضرات نہیں ہوتے۔ اس دوائی کا براڈ نام ریمیرون (مرٹازاپین) ہے جو مارکیٹ ملتی ہے۔

بہنوں کو اسے ہسپتال میں داخل کرنا پڑا۔ اپنے مرض اور بیماری کے بارے میں ان کا کہنا تھا کہ وہ بالکل تندرست صحت مند نارمل خاتون ہیں۔ ان کی بہنوں نے انہیں ہسپتال داخل کرا دیا ہے کیونکہ میں ان کے کاموں میں نقص نکالا کرتی تھی۔

آپ ان کے کاموں میں کس طرح کے نقص نکالا کرتی تھی؟

جو نقص ہوگا وہی نکالوں گی ناں مثلاً انہوں نے صفائی ٹھیک طرح سے نہیں کی ڈسٹنگ کرنے کے باوجود بینڈ پر مٹی لگی ہوئی تھی میں نے نو کا تو لڑائی ہو گئی۔ اسی طرح کچن میں کام کرتے ہوئے ان میں سے کسی سے دودھ اٹل گیا میں نے ٹوک دیا بس ایسی باتیں انہیں پسند نہیں آئیں اور مجھے یہاں بھیج دیا۔

یہ تو کوئی بات نہ ہوئی آپ کے ساتھ تو انہوں نے بڑی زیادتی کی ہے حالانکہ آپ خود لیدی ڈاکٹر ہیں۔

کیا یہاں کے ڈاکٹر نے آپ کے ساتھ کوئی تعادل نہیں کیا؟

بالکل نہیں کرتے وہ بھی ان کے ساتھ مل گئے ہیں اسی لیے تو میں یہاں پر رہتی ہوں ورنہ میں بھی باہر عیش کرتی۔

ان ڈپریشن میں مبتلا لوگوں کے درمیان رہتے ہوئے کیسا لگتا ہے؟

مجھے بالکل اچھا نہیں لگتا بلکہ مجھے ڈر لگتا ہے کہ کہیں کوئی مجھے مار ہی نہ دے باہر مجھے اپنی بہنوں سے ڈر لگتا ہے تو یہاں ان لوگوں سے لیکن میرا خیال ہے کہ میں یہاں پر زیادہ محفوظ ہوں۔ کوئی باہر سے آ کر مجھے نہیں مار سکتا اور اندر اگر کوئی مارنے کی کوشش کرے گا بھی تو یہاں کا عملہ بچا سکتا ہے۔

آپ یہاں پر سارا دن فارغ رہتی ہیں یا کوئی مصروفیت اختیار کی ہے؟

میں فارغ نہیں رہتی ہوں بلکہ میں تو مصروف رہتی ہوں آپ سے بات

چیت کر رہی ہوں مگر پھر بھی کام کر رہی ہوں۔

اپنے کام کی نوعیت کے بارے میں کچھ بتا سکتی ہیں؟

میں یہاں پر رپورٹنگ کرتی ہوں۔

رپورٹنگ؟

ہاں رپورٹنگ۔

کس کے لیے رپورٹنگ کرتی ہیں؟ میں نے بڑی حیرت سے سوال کیا اس کے ساتھ ہی ایک لمحے کے لیے یہ بھی خیال آیا کہ شاید یہ واقعی سچ کہہ رہی ہیں کہ وہ نارمل خاتون ہیں اور انہیں زبردستی یہاں رکھا ہوا ہے۔

اللہ میاں کے لیے رپورٹنگ کرتی ہوں۔

کبھی اللہ میاں سے ملاقات ہوئی ہے آپ کی؟

ایک دو مرتبہ نہیں ہوئی اکثر ہوتی رہتی ہے۔ انہوں نے جواب دیا ان کے اس جواب کو میں نے روحانیت کی معراج سمجھا اور بہت متاثر ہوا میں نے پھر پوچھا کہ آخری مرتبہ اللہ میاں سے کب ملاقات ہوئی تھی۔

تمہارے آنے سے پہلے ہوئی تھی۔

کیا آپ خود اللہ میاں سے ملنے جاتی ہیں؟

نہیں وہ خود ہی ادھر آ جاتے ہیں یہ کہتے ہوئے انہوں نے یکدم ادھر ادھر دیکھا

اور ایک کونے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا وہ دیکھو اللہ میاں بیٹھا ہے۔

میں نے اس طرف دیکھا تو کچھ بھی نہیں تھا میں نے کہا وہاں تو کوئی بھی نہیں ہے تو کہنے لگیں ابھی تو یہاں تھے اچھا ہاں یہ دیکھو ادھر آ گئے ہیں اور اپنے ہاتھوں کی طرف اشارہ

مرچو

بین الاقوامی سطح پر اٹلی میں ہنگلی کے جینکوں کے ذریعے علاج کرنے پر مکمل پابندی ہے کیونکہ اس کو مکمل طور پر غیر محفوظ طریقہ قرار دیا گیا ہے۔ اس طرح نیوزی لینڈ اور کینیڈا میں بھی اس کا استعمال محدود کر دیا گیا ہے، آسٹریا، چائینا اور جاپان میں اس کی حوصلہ شکنی کی جارہی ہے۔ البتہ ترقی پذیر ممالک میں ابھی تک اس کا استعمال جاری ہے۔ یہ علاج ان افراد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جنہیں ادویات سے بالکل فائدہ نہ ہو رہا ہو۔

مضر ضمنی اثرات

اگر صرف یہی طریقہ علاج استعمال کیا جائے تو مریض کی یادداشت وقتی طور پر ختم ہونے کے قوی امکانات ہوتے ہیں۔

روحانی علاج

جب انسان کے گھریلو کاروباری اور معاشرتی حالات میں کوئی خرابی واقع ہو جاتی ہے مثلاً پریشانی، غم، ناکامی جس کی وجہ سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ سماجی قسم کے پہلو سے یہ بات بلا خوف یقین سے کہی جاسکتی ہے کہ حقیقی مسلمان بھی ڈپریشن کا شکار ہی نہیں ہو سکتا اس لیے کہ مسلمان کا ایمان ہے کہ اس کی زندگی اللہ کی طرف سے ایک آزمائش ہے۔ اس کا مقصد حیات اللہ کی پرستش اور اطاعت ہے اور اس کی زندگی میں پریشانیاں اس کی آزمائش کے لیے آتی ہیں۔

رب کائنات کا فرمان اقدس ہے کہ ”ہم تمہیں دکھ اور سکھ سے آزار ہے ہیں، پر کھنے کے لیے اور تم ہماری طرف ہی لوٹائے جاؤ گے“۔ (سورۃ الانبیاء ۳۵) چنانچہ ایک سچا مسلمان مصائب کو زندگی کا لازمی حصہ سمجھتا ہے اور مصائب سے گھبرا کر زندگی سے بیزار ہونے کی بجائے ان سے نجات پانے کے لیے مسلسل کوشش کرتا رہتا ہے۔ ایک مسلمان جانتا ہے کہ اس کی دنیوی زندگی کی پریشانیاں عارضی ہیں اگر وہ ناسازگار حالات میں بھی ایمان اور اعمال صالحہ پر قائم رہے گا تو مرنے کے بعد ہر غم سے پاک انتہائی پر مسرت اس ابدی زندگی کا حق وار ہوگا جس کی بشارت پروردگار عالم نے دی ہے۔ بیشک ہم تمہارا امتحان کریں گے کسی قدر خوف، بھوک، مالوں اور چانوں اور پھلوں کی کمی سے اور ان ثابت قدموں کو خوشخبری سنا دو جن کا حال یہ ہے کہ ”جب ان کو کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ بیشک ہم اللہ ہی کے لیے ہیں اور ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ یہی لوگ ہیں جن پر ان کے رب کی طرف سے عنایات اور رحمتیں ہونگی اور یہی لوگ کامیاب ہونے والے ہیں“۔ (سورۃ البقرہ ۱۵۵ تا ۱۵۷)

مرچو
ن

مسلمان پر کسی ہی آفت کیوں نہ ٹوٹے، اس پر بھی دیوانگی طاری نہیں ہوتی۔ اس لیے کہ اس کے پیغمبر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمانِ اقدس ہے جو شخص اپنے گالوں پر تھپھر مارے، گریبان پھاڑے، اور کفر کی باتیں کہے، وہ ہم میں سے نہیں (بخاری، کتاب الجہنم)۔

ایک سچا مسلمان اس رمز سے آشنا ہوتا ہے کہ اس دنیا میں سب کچھ اللہ ہی کے اذن اور ارادے سے ہوتا ہے اور اللہ کا کوئی ارادہ خیر اور حکمت سے خالی نہیں ہوتا اس لیے مسلمان ہر رحمت میں رحمت دیکھتا ہے اور ہر زخم میں مرمم پالیتا ہے۔ اگر اس کی کشتی کا تختہ ٹوٹ جاتا ہے اور وہ عیب دار ہو جاتی ہے تو وہ یہ سوچ کر پریشان نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ یہ واقعہ اس کی پوری کشتی کو بچانے کے لیے رونما ہوا ہو۔ اگر وہ اپنے جوان بچے کی موت کے صدمے سے دوچار ہوتا ہے تو یہ سوچ کر اعصابی تناؤ کا شکار نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ یہ لڑکا اگر زندہ رہتا تو اس کے لیے موت سے شدید تر صدمات کا باعث بنتا اگر اس کے سامنے اہل باطل کو کوئی فائدہ پہنچتا ہے تو وہ یہ سوچ کر شکستہ دل نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ کل اس میں سے اہل حق ہی کا کوئی فائدہ نکل آئے۔ اب اس مسئلے کے حوالے سے نماز پر غور کیجئے۔ مسلمان چونکہ نماز کا پابند ہوتا ہے، اس لیے وہ ہر وقت سکون میں رہتا ہے۔ رنج و غم دراصل اللہ سے دوری کا نتیجہ ہے۔ اگر اللہ کے ساتھ مضبوط تعلق قائم کیا جائے تو آزمائش آ تو سکتی ہے مگر پریشانی اعصاب پر سوار نہیں ہو سکتی۔ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غار ثور میں ایک خطرناک صورتحال میں اپنے پریشان ساتھی سے فرمایا تھا کہ ”ندُر کہ اللہ ہمارے ساتھ ہے“

دوسرے مقام پر اس طرح فرمایا گیا ہے۔ انسان بے صبرا پیدا کیا گیا ہے جب اس کو تکلیف پہنچتی ہے تو وہ گھبرا جانے والا ہے اور جب اس کو کشادگی حاصل ہوتی

ہے تو بخیل بن جاتا ہے (سورۃ توبہ: 40)۔ صرف نمازی اس سے مستثنیٰ ہیں۔ ”وہ جو نمازوں کا التزام رکھتے ہیں“۔ (سورۃ معارج: 22)

چونکہ ایک حقیقی مسلمان زندگی کے فلسفے سے پوری طرح آگاہ ہوتا ہے۔ وہ آزمائش کی خدائی معاملات سے بھی پوری طرح واقف ہوتا ہے۔ اسے یہ معلوم ہوتا ہے کہ دکھ اس کی زندگی کا لازمی حصہ ہیں وہ اس سے اچھی طرح باخبر ہوتا ہے کہ ان عارضی دکھوں پر صبر و استقامت کے نتیجے میں اس کی ابدی راحت کا اہتمام کیا گیا ہے لہذا وہ مشکل ترین اور حوصلہ شکن حالات میں بھی خدا کی رحمت سے مایوس نہیں ہوتا ہے۔ اگر کوئی مسلمان سماجی حالات کی خرابی کے باعث ذپریشن میں مبتلا ہوتا ہے اور زندگی سے بیزار ہے، مستقل افسردہ رہتا ہے، دیکھنے میں ہر وقت بیمار لگتا ہے، حسد خوف اور بزدلی کا شکار ہے، قنوطیت، بے لگاری اور بے اعتمادی میں مبتلا ہے تو یقیناً اس کی مسلمانی میں کوئی کھوٹ ہے، ورنہ یہ نہیں ہو سکتا کہ کوئی شخص مسلمان ہو اور وہ ذپریشن کا شکار ہو جائے۔

قرآن کریم اور احادیث نبوی ﷺ شفاء کے روحانی کے دوا کے لیے بھری پڑی ہیں۔ ہم نے قرآن کو ساری دنیا کے لیے شفا اور مومنوں کے لیے رحمت بنا کر بھیجا مگر خالموں کو نقصان ہی دیتا ہے (سورۃ بنی اسرائیل: ۸۶)۔

ایک حدیث میں ہے کہ سورہ فاتحہ ہر مرض کی دوا ہے۔ (مسند احمد اور درمنثور) میں عبد اللہ بن جابر سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھ سے فرمایا کہ میں تمہیں جلاؤں کہ قرآن کی کوئی صورت آخر میں نازل ہوئی۔ میں نے عرض کی ارشاد فرمائیے یا رسول اللہ ﷺ تو آپ نے فرمایا کہ فاتحہ ہے اور یہ ہر مرض کی دوا ہے۔

ڈرگ تھراپی

ڈرگ تھراپی کے لیے رائج وقت تین طریقے ہرمل یعنی جزی بوٹیاں
ایلو پیٹھک، ہومیو پیٹھک ہیں جن کی تفصیل ذیل میں دی جا رہی ہے۔
ہرمل



زمانہ قدیم سے ہی ڈپریشن کے علاج کے لیے ہرمل ادویات استعمال کی
جاتی رہی ہیں۔ تقریباً دو ہزار برس پہلے بھی پیو کرشس نے جذباتی طور پر بیمار یا بیجانی

ڈپریشن کے علاج کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں۔

☆	ڈرگ تھراپی	☆	ہرمل
☆	علاج بالغذا	☆	ایکسٹرو تھراپی
☆	روحانی طریقہ علاج	☆	سائیکو تھراپی

من چو
ن

وصول کرتے ہیں اور مریض کو خاطر خواہ فائدہ بھی نہیں ہوتا۔ اس جدید دور میں نفسیاتی علاج کے لیے بے شمار سائنسی طریقے دریافت ہو چکے ہیں مثلاً کلینیکل سائیکالوجی، اطلاقی سائیکالوجی، پینا تھراپی، فیملی تھراپی، بے بیور تھراپی، گسٹالٹ تھراپی اور این ایل پی۔ ان علاجوں میں سے این ایل پی کے طریقہ علاج کے بارے میں باب 13 میں ہم تفصیلی سے ذکر کریں گے۔

باب 10

ڈپریشن اور ہماری غذا

گزشتہ ابواب میں ذہنی دباؤ یا ڈپریشن کی وضاحت کر دی گئی ہے اور اس کی دیگر تفصیلات بھی فراہم کر دی گئیں ہیں۔ یہاں ان حقائق سے پردہ اٹھایا جا رہا ہے کہ کسی بھی فرد کو ہونے والے ڈپریشن میں اس کی روزمرہ خوراک کا کیا کردار ہے۔ ہمارے معاشرے میں یہ ایک نئی بات ہو سکتی ہے مگر ترقی یافتہ ممالک میں ہونے والی تحقیق کے مطابق انسان کی روزمرہ غذا اس کے ذہنی دباؤ کی براہ راست وجہ ہو سکتی ہے۔ پولینڈ سے نیوٹریشن میں پی ایچ ڈی کی ڈگری حاصل کرنے والے ڈاکٹر سلطان محمود صاحب جو فرسٹ ڈائٹ کیرسٹنر کے چیف نیوٹریشنٹ ہیں کا مقالہ یہاں نقل کیا جا رہا ہے جس سے اس وجوہ کی صداقت ثابت ہو جاتی ہے۔

اس وقت دنیا بھر کی دو تہائی سے زیادہ آبادی ذہنی دباؤ کا شکار ہے۔ پاکستان کا شمار بھی انہی ممالک میں ہوتا ہے یہاں ذہنی دباؤ اور ذہنی تناؤ کے مریضوں کی تعداد دو تہائی سے بھی کہیں زیادہ ہے۔ یہ بات سچ ہے کہ کل مریضوں کا محض 2 فیصد حصہ ادویات کا استعمال کرتے ہیں۔

امریکہ میں 1987 سے 1997 کے دوران ڈپریشن کے مریضوں کی تعداد میں چار گنا اضافہ ہوا ادویات استعمال کرنے والے بھی دو گنے ہو گئے۔ 9/11 کے سانحہ

مرچون

غذائی طریقہ علاج

جیسا کہ عرض کیا جا چکا ہے کہ ذہنی دباؤ کم کرنے والا کیمیکل سیروٹونن براہ راست خون کے اندر موجود رکاوٹیں عبور کر کے دماغ تک نہیں پہنچ سکتا اس لیے تحقیق کے بعد یہ نتیجہ سامنے آیا ہے کہ سیروٹونن کو بنانے والے غذائی اجزاء بھی محض اس بات کی ضمانت ہیں کہ وہ نظام انہظام سے گزرنے کے بعد بطریق احسن سیروٹونن کی مقدار دماغ کے اندر بڑھادیں تاکہ ذہنی دباؤ سے مستقل نجات مل سکے۔

طبی علاج، لائف سٹائل، مصروفیت، عبادت وغیرہ کے ساتھ ساتھ غذا ذہنی دباؤ کم کرنے بلکہ ختم کر دینے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ غذا کے اندر ذہنی دباؤ کی علامات ختم کرنے کی خوبی موجود ہے کیونکہ یہ ایک قدرتی طریق علاج ہے اس لئے اس کے زہریلے مضرات نہیں ہوتے بلکہ مریض کے لئے بے حد دیر پا سکون دینے کی بھی ضمانت دی جاسکتی ہے۔

2 ہمارے جسم میں مختلف قسم کے ہارمونز اعصابی رسد گاہیں اور دیگر کیمیکلز اپنا اپنا کام کرتے رہنے کے نتیجے میں ہمارے احساسات اور رد عمل جنم لیتے ہیں۔ ان میں سے سیروٹونن ہمارے موڈ پر اثر انداز ہونے والا کیمیکل ہے۔ یہ ہمیں تسکین، نیند اور سکون کا احساس دلاتا ہے۔ اگر دماغ کے اندر سیروٹونن کا درجہ گر جائے تو ہمارے اوپر ذہنی دباؤ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

ذہنی دباؤ کم کرنے والی غذائیں وہ ہیں جو کہ اکثر و بیشتر دنا منزا اور معدنیات پر مشتمل ہوتی ہیں حالانکہ سابقہ تفصیل تو اس چیز کی متقاضی ہیں کہ ہمیں مریض کو پروٹین سے بھری غذائیں دینی چاہیں مگر ہمارے جسم کی کیمسٹری اتنی پیچیدہ ہے کہ بظاہر نظر آنے

کے بعد ان مریضوں میں تیزی سے اضافہ نوٹ کیا گیا ہے جن کو نیند کی کمی، کم حلاوتی، نشہ، کھانے میں گڑبڑ اور دیگر صحت مندانہ رجحانات کی شکایات تھیں۔

وجوہات کے باب میں یہ بتایا گیا ہے کہ سیروٹونن کی مقدار کم ہونے کی وجہ سے ڈپریشن پیدا ہوتا ہے یہ ہارمون ہماری غذاؤں میں موجود لحمیات یا پروٹین کے ایک اہم جزو ٹریپٹوفین سے وجود میں آتا ہے۔ یہ غذائی ٹریپٹوفین Tryptophan نظام انہظام ہی کے اندر انٹریوں میں 5HT کی شکل میں بدل جاتا ہے جس سے فوراً سیروٹونن وجود میں آتا ہے۔ جونہی ایسا ہوتا ہے تو دماغ میں موجود پائیکل گلیکٹڈ ایک رات کے اندر ہی اسے ایک نیند لانے والے ہارمون یعنی میلاتونن Melatonin میں بدل دیتا ہے۔ اس سارے عمل میں وٹامن B6 یعنی پارٹائیڈوکسن کا عمل دخل زیادہ ہے۔ جسم کو سکون میں لانے، ہلکی نیند کے ہمارے دلانے اور نیم نشے کی سی کیفیت میں مبتلا کرنے والے دیگر کیمیکلز بھی جسم میں بنتے رہتے ہیں جیسے ڈوپامین Dopamine اور ناراپنی نفرین Norepinphrine ان کا عمل کرنے کا انداز سیروٹونن سے قدرے مختلف ہے۔

سیروٹونن اگر مکمل حالت میں غذا میں لی جائے یا اسکے ٹیکے لگا دیئے جائیں تو یہ خون کی رکاوٹیں عبور کر کے دماغ میں داخل نہیں ہو سکتی۔ غذا میں ٹریپٹوفین اس کو بنانے کی ضمانت ہوتی ہے جو کہ پروٹین والی غذاؤں میں موجود ہوتی ہے۔

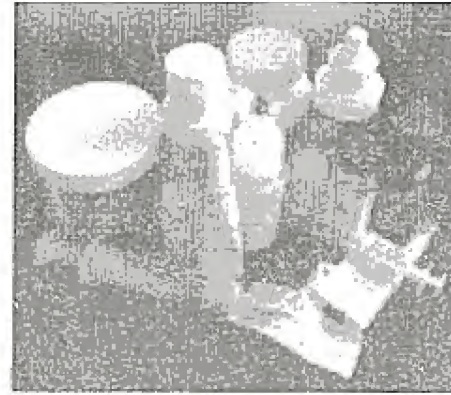
ثابت ہو سکتا ہے، جس کے آپ خود ہی ذمہ دار ہو سکتے۔ یاد رکھیں آپ اپنی ڈپریشن کے اس طرح عادی نہیں ہو سکتے، جس طرح کہ آپ ٹرکلائزر یا کسی نشہ آور چیز کے ہوتے ہیں۔ البتہ اپنی ڈپریشن کو فوراً اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے چھوڑنے سے کئی نقصانات بھی ہو سکتے ہیں۔

ٹرائی سائیکلک Trycyclic

اپنی ڈپریشن کی نئی جزیئن مارکیٹ میں آنے کے بعد ٹرائی سائیکلک کی اہمیت بہت کم ہو چکی ہے لیکن اس کی منفرد افادیت اب بھی برقرار ہے کیونکہ زیادہ تر مریض اس دوائی کو کھانے سے بہتری محسوس کرتے ہیں۔ اس گروپ کی ادویات مثلاً ایڈاپن، انافرال، ایلاویل، اینڈیپ، لوڈیول، نارہیڈامین، پامیلار، پروفارین، سر مائیل، ٹوفرائل، وی ویکسٹیل وغیرہ ہیں۔

عام طور پر ڈپریشن کے مریض کا سر ڈونن اور نوراپی نفرین کا لیول کم ہو جاتا ہے۔ سائیکلک اپنی ڈپریشن ان کے لیول کو بڑھاتے ہیں جس سے مریض بہتری محسوس کرتا ہے۔ یہ اپنی ڈپریشن اس بہتری کے ساتھ ساتھ دماغ کے دوسرے ٹرانسمیٹر ز اور برین سلز پر بھی اثر انداز ہونا شروع ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے ضمنی اثرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ ٹرائی سائیکلک گروپ کی کچھ ادویات دو سے تین ہفتوں میں ہی حیران کن نتائج پیدا کر دیتی ہیں۔ ٹرائی سائیکلک گروپ کی ادویات مجوزہ خوراک سے زیادہ کھانے سے فرد عام طور پر مختلط الحواس اور بے سندھ ہو جاتا ہے بعض اوقات اونگھنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کا نظام تنفس خراب ہو جاتا ہے اور کچھ لوگوں

ایلو پیٹھک



ڈپریشن کے علاج کے لیے سب سے پہلے 1955ء میں ایلو پیٹھک ادویات تیار کی گئی تھیں۔ یہ ادویات درحقیقت ڈپریشن کے ساتھ وابستہ نفسیاتی وباؤ کو کم کرتی ہیں نہ کہ ان کو ختم کرتی ہیں۔ یہ علاج خاص طور پر ان مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے جو شدید وباؤ کا شکار ہوتے ہیں یا سائیکوٹھرائپی کے دوران تعاون نہیں کرتے ہیں۔ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ یہ طریقہ علاج سائیکوٹھرائپی کے مقابلے میں کافی سستا ہے۔ اگر مریض تعداد میں زیادہ بھی ہوں تو ان کے لیے مختصر وقت میں ادویات تجویز کی جاسکتی ہیں جب کہ سائیکوٹھرائپی میں ایک وقت میں صرف ایک ہی مریض کا علاج ہو سکتا ہے۔

ڈپریشن کے علاج کے لیے ادویات کے اہم گروپوں کے بارے میں صحیح معلومات فراہم کرنے کی بھرپور کوشش کی گئی ہے البتہ ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ کوئی بھی دوائی ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر استعمال کرنا، آپ کی صحت کے لیے انتہائی خطرناک

کو بخار ہو جاتا ہے، دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے، سخت اعصابی تناؤ یا بہت زیادہ کمزوری محسوس کرتا ہے، بے چینی، سانس کے مسائل اور بے آناؤ وغیرہ بھی ہو سکتے ہیں۔ ان ادویات کی زیادہ خوراک لے کر کوئی فرد اگر خودکشی کرنے کی کوشش کرے تو پھر زیادہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان میں دل کی تکالیف کے متعلق مسائل زیادہ اہم ہیں۔

ثرائی سائیکلیک کے مضر ضمنی نقصانات

مجموعی طور پر ثرائی سائیکلیک ادویات موثر تو ہیں لیکن پھر بھی ان کے کچھ ضمنی اثرات ضرور ہوتے ہیں مثلاً، مریض کا منہ سوکھ جاتا ہے، وہ اپنی آنکھوں کو ایک جگہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ کچھ عمر رسیدہ لوگوں میں مثانہ کی کارکردگی خراب ہو سکتی ہے۔ مریض کا موڈ بھی تبدیل ہوتا رہتا ہے اور بعض اوقات یہ صورت حال پریشان کن بھی ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات چند ایام کے بعد مریض کچھ بہتری محسوس کرتا ہے اور امید بڑھتی ہے لیکن اگلے ہی دن اس کی حالت پہلے سے بھی بدتر ہو جاتی ہے۔ چند دن تک پھر یہ حالت رہتی ہے جب دو ہفتوں کا دورانیہ پورا ہو جائے تو یہ موڈ ختم ہو جاتا ہے یوں مریض کے لیے یہ مرحلہ بہت صبر آزما ہوتا ہے۔

سلیکٹیو سرنٹونن ری اپ ٹیک ان ہیٹی ٹیٹر

Selective Serotonin Reuptake Inhibitor

مختصر الفاظ میں اسے ایس ایس آر آئی بھی کہتے ہیں اس گروپ میں مختلف ناموں سے کئی ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں مثلاً سلیکسا، میکول، پروڈزیک، ذو

لوفٹ، لوواکس وغیرہ۔ یہ ادویات ڈپریشن کی آغاز والی سطح پر انتہائی موثر ثابت ہوتی ہیں۔ ادویات کے اس گروپ کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ کسی وجہ سے دوائی کی مقدار غلطی سے زیادہ استعمال کر لی جائے تو یہ اتنی زیادہ خطرناک نہیں ہوتی جتنی کہ ثرائی سائیکلیک کی ادویات ہوتی ہیں کیونکہ ان ادویات کے ذیلی اثرات کم ہیں اور اگر ہو بھی جائیں تو ان کو آسانی سے کنٹرول بھی کیا جاسکتا ہے۔ ہاں البتہ اگر کوئی شخص زیادہ حساس ہو تو اس پر شدید قسم کا رد عمل بھی ہو سکتا ہے۔ اس گروپ کی ادویات ثرائی سائیکلیک کی نسبت بھیجی ہوتی ہیں بعض لوگوں کی تو توت خرید سے بھی باہر ہو جاتی ہیں۔

سلیکٹیو سرنٹونن ری اپ ٹیک ان ہیٹی ٹیٹر کے مضر ضمنی نقصانات

متلی، سستی، کابلی، منہ کا خشک ہونا، جنسی مسائل اور عورتوں میں ماہواری کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ یہ ضمنی اثرات از خود ٹھیک ہو سکتے ہیں یا ٹھیک کئے جاسکتے ہیں لیکن اگر دوائی کے ضمنی نقصان کنٹرول نہ ہو رہے ہوں تو اپنے معالج سے فوراً مشورہ کریں تاکہ وہ اس کا مناسب سدباب کرے ان ادویات کے مضر ضمنی نقصانات ثرائی سائیکلیک گروپ کی ادویات سے کم ہیں۔

دوائی کو فوراً چھوڑنے کے نقصانات

ہیٹ کا خراب ہو جانا، فلو کی طرح احساسات ہونا، بے چینی، جسم میں بکلی کی مانند سنسنیا بہت محسوس کرنا۔ بعض لوگوں کو یہ ادویات چھوڑنے کے بعد بہت دقت پیش آتی ہے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ ایٹنی ڈپرینٹ مستند ڈاکٹر کے مشورہ سے یا آہستہ

- ☆ وٹامن B6: پروٹین سے بھرپور غذائیں مثلاً مرغ کا گوشت، مچھلی، اٹلے، کچے چاول، سویا بین، جو، گندم، تل، منزا اور اخروٹ۔
- ☆ وٹامن سی: پھل اور سبزیاں، خصوصاً سنگتہ جس میں چکوترا بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ شملہ مرچ، پالک اور بندگوبھی۔

معدنیات کا کردار

اگر ہم جانوروں کے طرز عمل پر غور کریں تو وہ کوئی بات ہے کہ جس پر مرغیاں ایک دوسرے کو چونچیں مار مار کر زخمی کر دیتی ہیں، سو ایک دوسرے کو کاٹنا اور دمیں چبانا شروع کر دیتے ہیں، بھیڑ، بکریاں ایک دوسرے کو ٹکریں مارتی ہیں۔ یہ ایک طرح کی بے چینی اور تشدد کا اظہار ہے جو بسا اوقات انسانوں میں بھی نظر آتا ہے خصوصاً غربت کی لکیر کے نیچے زندگی بسر کرنے پر مجبور انسانوں کے اجتماع میں لڑائی جھگڑے اور قتل غارت عام نظر آتی ہے۔

ان سب مسائل پر قابو پانے کے لئے جانور پالنے والے فارمر حضرات اپنے جانوروں کو وٹامن سرل مکسچر پلاتے ہیں تو یہ علامت کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ یعنی ہی غریب طبقہ بھی وٹا منزا اور معدنیات کی کمی کا شکار ہوتا ہے لہذا وہ اپنے موڈ پر قابو پانے میں ناکام رہتے ہیں۔ معدنیات کی کمی ذہنی دباؤ کا باعث بن سکتی ہے لہذا مندرجہ ذیل معدنیات کا کردار ملاحظہ کریں۔

☆ میکینیشیم: اس کی کمی سے ذہنی دباؤ کے علاوہ کئی ایک جسمانی عارضے بھی لاحق ہو سکتے ہیں کیونکہ میکینیشیم کا اعصابی نظام سے گہرا تعلق ہے۔ بہت ساری

غذائوں میں میکینیشیم سیر حاصل شامل نہیں ہوتا اور اس میں اضافہ یہ ہے کہ ٹینشن اور سٹریس کی وجہ سے جسم میں جانے والا اکثر میکینیشیم خارج ہو جاتا ہے۔ اس سے بھرپور غذائوں میں کیلا اور سیب شامل ہیں۔

☆ کیلشیم: یہ مرکزی اعصابی نظام کا جزو مستقل ہے اور جسم میں پٹھوں کی مضبوطی طاقت، کام کرنے کی صلاحیت اور صحت کا ذمہ دار ہے۔ اس کی کمی سے بے چینی، خدشات، بے زاری اور سستی، کابلی، بے حسی اور جنسی کج روی ہو جاتی ہے۔ جس سے ذہنی دباؤ میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ کیلشیم سے بھرپور غذائوں میں دودھ اور دودھ کی مصنوعات، سویا بین اور امرود وغیرہ شامل ہیں۔

☆ زنک یعنی جست: یہ بڑھاپے کو روکنے اور جوان خیالات کو قائم رکھنے والا معدن ہے۔ بے شمار ہارمونز کا حصہ ہے اور یادداشت سے اس کا گہرا تعلق ہے۔ اس کی کمی سے عدم دلچسپی، سستی اور کابلی کے علاوہ یادداشت اور بڑھاپے کا عمل تیز ہو جاتا ہے نیز اس کے کم ہونے ہی جسم میں کاپر کا درجہ زہریلے پین کو چھو جاتا ہے جس سے خوفزدگی، شک، بے یقینی، عدم اعتماد حتیٰ کہ خودکشی کے رجحانات پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس معدن سے بھرپور غذائوں میں دودھ، کلچہ، گردے پورے وغیرہ شامل ہیں۔

☆ لوہا: اگر لمبے عرصے تک لوہے کی کمی رہے تو اس کے نتیجے میں دیگر مسائل کے علاوہ ذہنی دباؤ بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا کام خون کی سرخی، ہافٹوں کی بناوٹ اور توڑ پھوڑ سے بچاؤ اور بھوک لانا ہے۔ اس کی کمی کی علامات میں بھوک کا اڑ جانا

عام کمزوری، جلد تھکاوٹ، سر درد اور چند بے کمی وغیرہ شامل ہیں۔ لوہا گاجر، انار، پالک، لوبیا، کچلی، کالے پنے، گردے اور تل میں بکثرت موجود ہے۔

☆ میگا نیز: اس کی ضرورت انتہائی کم مقدار میں پیش آتی ہے مگر اس کا کام بہت اہم ہے۔ یہ وٹامن B اور C کے مینا بولزم کو چلاتی ہے، خون میں گلوکوز کے نظام کا حصہ ہے اور ٹاراپیٹریک Norepinephrine اہم اعصاب میں شامل ہے۔ اس کے علاوہ یہ پروٹین مینا بولزم میں امائنو ایسڈ کو بناتی بھی ہے چونکہ یہ سیروٹونن کا بھی حصہ ہے لہذا اس کی کمی ذہنی دباؤ میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ کمی کی دیگر علامات میں شوگر کے مریضوں میں گلوکوز انتہائی کم ہو جانے کے نتیجے میں پیدا شدہ موڈ کے اتار چڑھاؤ تیز ہو جاتے ہیں۔ وٹامنز اور معدنیاتی نظام انہ نظام تباہ ہو جاتا ہے۔ نیز پروٹین والی غذائیں جزو بدن نہیں بنتی۔ میگا نیز سے بھرپور غذاؤں میں گہرے سبز چوں والی سبزیاں شامل ہیں۔ یہ مائع آکسیجن بھی ہے جس کے باعث کیسرو وغیرہ سے بچنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

اہم نکات

پس ذہنی دباؤ کے مریضوں کو اپنی روزمرہ کی خوراک پر بھرپور توجہ دینا ہوگی تبھی ان کو دواؤں اور مرض سے نجات مل سکتی ہے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل گزارشات پر عمل ضروری ہے۔

1- دن میں پانچ بار پھل اور سبزیاں کھائیں (تین بار سبزی اور دو بار

پھل) کوشش کریں کہ سبزیاں، اٹلی ہوئی ہوں۔ تین بار سبزی سے مراد ڈیڑھ پلیٹ سبزی ہے۔

2- کم چکنائی والا دودھ استعمال کریں اور اسی دودھ کی بنی اشیاء استعمال کریں۔ بیکری کی عام مصنوعات کم چکنائی کی حامل نہیں ہوتی۔ ہاں وہی میں کم چکنائی والا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پنیر بھی بہتر ہے۔

3- تمام دن تواتر سے پانی پیئیں کیونکہ صرف سادہ پانی (مگر صاف) ہی بہتر موڈ کا ضامن ہے۔ چائے، کافی، شراب اور دیگر کولامشروبات، ذہنی دباؤ میں اضافہ کرتے ہیں۔

4- میٹھی غذاؤں کو محدود مقدار میں کھائیں اگر آپ ذیابیطیس یا مونا پا کا شکار نہیں بھی ہیں تو بھی ذہنی دباؤ سے بچنے کی خاطر ان غذاؤں سے بچنا چاہیے اور ان کے بدلے میں کاربوہائڈریٹ کھائیں تاکہ وہ آہستہ آہستہ عمل کریں جن میں چوکر، بھورے چاول اور ستود وغیرہ شامل ہیں۔

5- فاسٹ فوڈ جن کو کھرا غذائیں کہنا زیادہ مناسب ہو گا ان کا استعمال بھی کم کر دیں۔ سو فٹ ڈرنکس مثلاً کولامشروبات برگر اور چٹنیاں ہمیں کیفین اور سیر شدہ چکنائیاں بھی فراہم کر سکتے ہیں جو کہ تحقیقات کے مطابق ذہنی دباؤ میں صرف اضافے کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔

6- شراب اور کیفین کی بندش از حد ضروری ہے کیونکہ شراب ہمارے مینا بولزم کو قدرے تیز کرنے کے بعد ست کر دیتی ہے۔ اس سے انسان کی جذباتی کیفیات میں گڑبڑ پیدا ہو جاتی ہے۔ کیفین میں مصنوعی تیزی دکھانے کے بعد

من چو

اے ٹیپیکل Atypical

متذکرہ بالا اینٹی ڈپرینٹ ادویات کے علاوہ 1990 کی دہائی سے اے ٹیپیکل اینٹی ڈپرینٹ بھی متعارف ہو چکے ہیں جس کے تحت بے شمار ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ ان ادویات کے لحاظ سے ایک مستند ڈاکٹر ہی یہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ کونسی دوائی کس مریض کے لیے مناسب ہے البتہ ایک بات طے ہے کہ فائدے کے ساتھ ساتھ ہر دوائی کے مضراور ضمنی نقصان بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ ہر دوائی جس مرض کے لیے بنی ہو وہ اس کا ہی علاج کرے۔ اسپرین اگر ایک مریض کے سر کا درد دور کر سکتی ہے تو کسی دوسرے کے معدے میں خرابی اور کسی تیسرے کی چھاتی میں جلن کا باعث بھی بن سکتی ہے اس کے علاوہ اس کے استعمال سے کسی مریض کے سر کا درد ختم ہونے کے بعد اس کے کانوں میں سنسنابٹ بھی شروع ہو سکتی ہے۔ یہ کوئی ضروری نہیں ہے کہ ڈپریشن کی ہر دوائی ہر مریض کو فائدہ دے سکے۔ ایک مختلط انداز کے مطابق 20% افراد کو تو کسی بھی دوائی سے فائدہ نہیں ہوتا۔

اینٹی ڈپرینٹ ادویات خواہ کسی طرح کی بھی ہوں معروضی تعلقات کو درست کرنے میں کوئی کردار ادا نہیں کرتیں۔ اس طرح ایسے مریضوں کو جنہیں نفسیاتی علاج کی سخت ضرورت ہوتی ہے وہ اصلی علاج سے محروم رہ جاتے ہیں کیونکہ مریض فوری فائدہ مد نظر رکھتے ہوئے نفسیاتی علاج کی طرف مائل نہیں ہوتے لیکن یاد رہے کہ ان ادویات کے متعدد ضمنی اثرات بھی ہوتے ہیں جو تکلیف دہ اور ناقابل علاج بھی ہو سکتے ہیں۔ سوائے اس کے کہ دوائی چھوڑی جائے یا دوائی کی خوراک کم کی جائے۔

الیکٹرو تھراپی

1938ء میں Cerlette and Bini اٹلی کے دو سائیکاٹرسٹ تھے جنہوں نے بجلی کے جھکوں کے ذریعے ڈپریشن کے علاج کا طریقہ دریافت کیا تھا جس میں مریض کو بے ہوش کر کے اس کے دماغ کو چند سیکنڈ کے لیے بجلی کے جھکے دیے جاتے ہیں جس سے اس کے دماغ میں فوری طور پر ایک کھلبلی سی سچ جاتی ہے اور عارضی طور پر اس کی یادداشت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ معمولی جھکے ہفتے میں تین بار دیے جاسکتے ہیں اور عموماً پانچ یا دس جھکوں میں مریض کو مکمل آفاقہ ہو جاتا ہے البتہ یہ فیصلہ مریض کی حالت کو مد نظر رکھتے ہوئے کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے تربیت یافتہ اور ماہر ڈاکٹر ہونا ضروری ہے جو کسی قسم کی ایمرجنسی کی صورت میں اس سے نمٹنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہو۔

یہ علاج مرض ہونے کے بعد کسی بھی وقت شروع کیا جاسکتا ہے لیکن اس کے لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ مریض نے کم از کم چار گھنٹوں سے کچھ نہ کھایا ہو۔ مریض کو آرام دہ بستر پر لٹا دیا جاتا ہے اس کے جوتے اتار لیے جاتے ہیں اور ڈھیلے کپڑے پہنا دیے جاتے ہیں اس کے بعد اسے بے ہوشی کا نیکہ لگا دیا جاتا ہے تاکہ مریض کچھ محسوس نہ کرے اور بجلی کے جھکے دینے کے بعد بھی کچھ دیر سو یا رہے گا۔ اگلے دس سے بیس منٹوں میں مریض بیدار ہو جاتا ہے مگر وہ اپنے قدموں میں لڑکھڑاہٹ محسوس کرتا ہے لیکن جلد ہی وہ اپنے ارد گرد کے ماحول کو پہچان لیتا ہے اور تھوڑی ہی دیر میں اس کے ذہن سے منفی خیالات ختم ہو جاتے ہیں اور اسے بالکل بھی یاد نہیں رہتا کہ اس کے ساتھ کیا ہوا ہے اور دماغی لحاظ سے وہ معمول پر آ جاتا ہے۔ یہ سارا عمل شروع سے لے کر آخر تک تقریباً ایک گھنٹے میں مکمل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو گھر جانے کی اجازت دے دی جاتی ہے۔

مرچون

- ☆ سانس کی مشقیں کریں۔
- ☆ اپنا پسندیدہ کھیل کھیلیں اور دیگر مشاغل میں دلچسپی لیں۔
- ☆ دوسرے لوگوں کے ساتھ مل جل کر رہنے کی کوشش کریں۔
- ☆ ماضی کے خوشگوار اور کامیاب واقعات کو بار بار ذہن میں لائیں۔
- ☆ اپنی گفتگو میں ماضی کی بجائے زمانہ حال اور مستقبل کے جملے استعمال کریں۔
- ☆ اپنی گفتگو میں مثبت الفاظ اور جملے بولیں۔ مثلاً میں ٹھیک ہو سکتا/سکتی ہوں۔
- ☆ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دوسرے لوگوں سے بات کریں۔
- ☆ چلتے ہوئے کندھے اندر کی بجائے باہر کی طرف، سر سید حار کھیں جسم کو چست (Active) رکھیں۔
- ☆ چہرے پر مسکراہٹ رکھیں بے شک شروع میں یہ مصنوعی ہی کیوں نہ ہو یہ ڈپریشن سے نکلنے میں مدد کرے گی۔
- ☆ خود کو زیادہ سے زیادہ مصروف رکھیں۔
- ☆ کامیاب لوگوں کی آپ بنی پڑھیں۔
- ☆ تنہائی سے حتی الامکان پرہیز کریں۔
- ☆ روزانہ صاف ستھرا لباس پہنیں اس سے آپ کا اعتماد بحال ہوگا۔
- ☆ دوسرے لوگوں کی اچھی کارکردگی پر ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ☆ جب طبیعت کچھ بہتر ہو نا شروع ہو جائے تو یہ جملہ دن میں کئی بار دہرائیں "میں ہر طرح اور ہر لحاظ سے روز بروز بہتر سے بہتر ہو رہا/رہی ہوں"

- ☆ اگر کوئی منفی خیال بار بار آئے تو اس کو ختم کرنے کے لیے یہ مشق کریں آنکھوں کے ڈھیلوں کو بائیں طرف اور پر کی جانب گھمائیں پھر دائیں طرف اور پر کی جانب گھمائیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔
- ☆ تمام مسائل ایک ہی مرتبہ حل کرنے کی بجائے ایک ایک کر کے حل کریں۔
- ☆ رفتہ رفتہ اپنی خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ موجودہ حالات بدلنے کے لیے پہلے اپنی سوچ کو بدلیں۔
- ☆ ارد گرد کے ماحول میں خوبصورت پہلو تلاش کریں اور اس سے لطف اندوز ہوا کریں۔
- ☆ ڈپریشن سے مستقل طور پر بچھٹکار حاصل کرنے کے لیے اپنی سوچ کا انداز مثبت کریں۔
- ☆ رات 9 بجے کے بعد کسی قسم کی منفی گفتگو نہ کریں خاص طور پر مالی امور کے بارے میں بالکل گفتگو نہ کریں۔
- ☆ جب آپ بہت تنکے ہوئے ہوں تو مسائل پر بھی گفتگو نہ کریں یہ آپ کو مزید تھکا دیتے۔
- ☆ گفتگو نہ کرنا یا گانا گانا موڈ کے منفی اثرات کو کم کرتے ہیں لہذا ہریشانی کی حالت میں گفتگو نہ کریں۔
- ☆ اپنے موڈ کو جلدی کی بجائے آہستہ آہستہ بہتر کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ کسی مخلص دوست یا رشتہ دار کا انتخاب کر لیں جس کے ساتھ آپ کھل کر بات کر سکتے ہوں۔ ان دوستوں کے ساتھ خوب کھل کر اپنے جذبات کا اظہار کریں جس کے بعد آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں گے۔

- ☆ جدید تحقیق کے مطابق کھل کر ہنسنا ہمارے لیے جذباتی مسائل کے علاوہ جسمانی مسائل کو بھی حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مزاحیہ ڈرامے اور فلمیں دیکھیں، مزاحیہ لطیفے پڑھیں اور کھل کر ہنسیں اس کے علاوہ ماضی کے مزاحیہ واقعات ذہن میں رہی ہو کر رہیں۔
- ☆ جب آپ کسی کام کو کرنے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں اور کامیاب نہیں ہو پاتے تو اس بات پر یقین کر لیں کہ اس میں اللہ تعالیٰ نے آپ کی بہتری کا سامان رکھا ہے جو اس وقت آپ پر ظاہر نہیں ہو رہا۔
- ☆ ہنست میں ایک بار کسی خوبصورت مقام پر ضرور جائیں مثلاً پارک، باغ پہاڑی علاقہ، دریا، سمندر وغیرہ۔
- ☆ جسمانی تھکاؤ کو کم کرنے کے لیے استراحت والی مشق کریں۔
- ☆ جناب رسول کو نین محبوب رب کائنات ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ مسکراہٹ صدقہ جاریہ ہے۔ اپنے ہونٹوں پر مسکراہٹ رکھیں یہ آپ کو ڈپریشن والی کیفیت سے نکال دیگی۔
- ☆ اپنے پاس ایک ڈائری رکھیں اس میں ان خیالات کا اظہار کریں جو آپ دوسرے لوگوں سے Share نہیں کر سکتے اس طرح آپ کی let out ہو جائیگی۔
- ☆ فارغ وقت میں اگر آپ کا کوئی مشغلہ نہیں ہے تو کوئی نیا مشغلہ اختیار کریں۔
- ☆ اچھی کتابوں کا مطالعہ کریں۔
- ☆ خوشگوار تقریبات میں بھرپور شمولیت کریں۔

- ☆ مذہبی رسومات میں بھرپور حصہ لیں۔
- ☆ سونے اور جاگنے کے اوقات طے کریں اور اس پر عمل بھی کریں۔
- ☆ اپنے بیڈروم کو آرام دہ اور پسندیدہ بنائیں۔
- ☆ اگر رات کو نیند نہ آئے تو کچھ دیر مطالعہ کریں جب تک نیند نہیں آ جاتی۔
- ☆ سوتے وقت ماضی کے خوشگوار واقعات کو ذہن میں لائیں۔
- ☆ آپ رات کے وقت کمرے میں غیلے رنگ کا بلب استعمال کریں جو آپ کو بہت زیادہ سکون دے گا۔
- ☆ اپنی چھوٹی چھوٹی بیماریاں مثلاً سردی، تھکاوٹ، جسم میں درد، نزلہ، زکام کی زیادہ فکر نہ کریں یہ نارمل امراض ہیں جن سے چند دن میں آفاقہ ہو جاتا ہے۔
- ☆ کام کے دوران ایک گھنٹہ آرام کریں۔
- ☆ زیادہ ذہنی دباؤ والے کام کی بجائے کم ذہنی دباؤ والے کام کو ترجیح دیں۔
- ☆ اس طرح نہ سوچیں کہ میری کارکردگی بہتر نہیں ہے۔
- ☆ اس طرح نہ سوچیں کہ میں صرف فلاں فلاں کام ہی کر سکتا ہوں۔
- ☆ اس بات کو تسلیم کر لیں کہ آپ ہر چیز کو نہیں تبدیل کر سکتے۔
- ☆ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ ہر شخص کو خوش نہیں کر سکتے۔
- ☆ اگر کسی وجہ سے رونا آ رہا ہو تو تو علیحدگی میں بیٹھ کر اچھی طرح رو لیں۔
- ☆ اپنی عبادت، کام، آرام، اور تفریح کا ناکم خیال بنالیں۔
- ☆ تفریح کے لیے کچھ وقت ضرور نکالیں۔

من چو

امین

مسلمان پر کسی ہی آفت کیوں نہ ٹوٹے، اس پر بھی دیوانگی طاری نہیں ہوتی۔ اس لیے کہ اس کے پیغمبر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمانِ اقدس ہے جو شخص اپنے گالوں پر تھپھر مارے، گریبان پھاڑے، اور کفر کی باتیں کہے، وہ ہم میں سے نہیں (بخاری، کتاب الجہنم)۔

ایک سچا مسلمان اس رمز سے آشنا ہوتا ہے کہ اس دنیا میں سب کچھ اللہ ہی کے اذن اور ارادے سے ہوتا ہے اور اللہ کا کوئی ارادہ خیر اور حکمت سے خالی نہیں ہوتا اس لیے مسلمان ہر رحمت میں رحمت دیکھتا ہے اور ہر زخم میں مرمم پالیتا ہے۔ اگر اس کی کشتی کا تختہ ٹوٹ جاتا ہے اور وہ عیب دار ہو جاتی ہے تو وہ یہ سوچ کر پریشان نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ یہ واقعہ اس کی پوری کشتی کو بچانے کے لیے رونما ہوا ہو۔ اگر وہ اپنے جوان بچے کی موت کے صدمے سے دوچار ہوتا ہے تو یہ سوچ کر اعصابی تناؤ کا شکار نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ یہ لڑکا اگر زندہ رہتا تو اس کے لیے موت سے شدید تر صدمات کا باعث بنتا اگر اس کے سامنے اہل باطل کو کوئی فائدہ پہنچتا ہے تو وہ یہ سوچ کر شکستہ دل نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ کل اس میں سے اہل حق ہی کا کوئی فائدہ نکل آئے۔ اب اس مسئلے کے حوالے سے نماز پر غور کیجئے۔ مسلمان چونکہ نماز کا پابند ہوتا ہے، اس لیے وہ ہر وقت سکون میں رہتا ہے۔ رنج و غم دراصل اللہ سے دوری کا نتیجہ ہے۔ اگر اللہ کے ساتھ مضبوط تعلق قائم کیا جائے تو آزمائش آ تو سکتی ہے مگر پریشانی اعصاب پر سوار نہیں ہو سکتی۔ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غار ثور میں ایک خطرناک صورتحال میں اپنے پریشان ساتھی سے فرمایا تھا کہ ”ندُر کہ اللہ ہمارے ساتھ ہے“

دوسرے مقام پر اس طرح فرمایا گیا ہے۔ انسان بے صبرا پیدا کیا گیا ہے جب اس کو تکلیف پہنچتی ہے تو وہ گھبرا جانے والا ہے اور جب اس کو کشادگی حاصل ہوتی

ہے تو بخیل بن جاتا ہے (سورۃ توبہ: 40)۔ صرف نمازی اس سے مستثنیٰ ہیں۔ ”وہ جو نمازوں کا التزام رکھتے ہیں“۔ (سورۃ معارج: 22)

چونکہ ایک حقیقی مسلمان زندگی کے فلسفے سے پوری طرح آگاہ ہوتا ہے۔ وہ آزمائش کی خدائی معاملات سے بھی پوری طرح واقف ہوتا ہے۔ اسے یہ معلوم ہوتا ہے کہ دکھ اس کی زندگی کا لازمی حصہ ہیں وہ اس سے اچھی طرح باخبر ہوتا ہے کہ ان عارضی دکھوں پر صبر و استقامت کے نتیجے میں اس کی ابدی راحت کا اہتمام کیا گیا ہے لہذا وہ مشکل ترین اور حوصلہ شکن حالات میں بھی خدا کی رحمت سے مایوس نہیں ہوتا ہے۔ اگر کوئی مسلمان سماجی حالات کی خرابی کے باعث ذپریشن میں مبتلا ہوتا ہے اور زندگی سے بیزار ہے، مستقل افسردہ رہتا ہے، دیکھنے میں ہر وقت بیمار لگتا ہے، حسد خوف اور بزدلی کا شکار ہے، قنوطیت، بے لگاری اور بے اعتمادی میں مبتلا ہے تو یقیناً اس کی مسلمانی میں کوئی کھوٹ ہے، ورنہ یہ نہیں ہو سکتا کہ کوئی شخص مسلمان ہو اور وہ ذپریشن کا شکار ہو جائے۔

قرآن کریم اور احادیث نبوی ﷺ شفاءئے روحانی کے دوا گاہ سے بھری پڑی ہیں۔ ہم نے قرآن کو ساری دنیا کے لیے شفا اور مومنوں کے لیے رحمت بنا کر بھیجا مگر خالموں کو نقصان ہی دیتا ہے (سورۃ بنی اسرائیل: ۸۶)۔

ایک حدیث میں ہے کہ سورہ فاتحہ ہر مرض کی دوا ہے۔ (مسند احمد اور درمنثور) میں عبد اللہ بن جابر سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھ سے فرمایا کہ میں تمہیں جلاؤں کہ قرآن کی کوئی صورت آخر میں نازل ہوئی۔ میں نے عرض کی ارشاد فرمائیے یا رسول اللہ ﷺ تو آپ نے فرمایا کہ فاتحہ ہے اور یہ ہر مرض کی دوا ہے۔

باب 12

ڈپریشن ٹیسٹ

جس طرح کسی بھی مرض کے مختلف درجات ہوتے ہیں۔ اسی طرح ڈپریشن کے بھی درجات ہوتے ہیں۔ ایک ماہر معالج تو مریض کی گفتگو اور دیگر علامتوں سے مرض کی شدت کا اندازہ لگاتا ہے مگر ایک عام آدمی جس کا طب و صحت سے براہ راست کوئی تعلق نہیں ہے وہ اس ٹیسٹ کے ذریعے یہ جان سکتا ہے کہ وہ ڈپریشن کا کس درجے کا مریض ہے۔ اس کے لئے مریض پہلے اس ٹیسٹ کے سوالات کو غور سے پڑھ لے اور پھر اپنی کیفیت کے اعتبار سے متعلقہ سطر کے آگے نشان لگا دے جب تمام سوالوں کے جواب دے چکے تو ہر جواب کے سامنے لکھے نمبر شمار کرنا چاہئے اور حاصل جمع ہی اس کی رپورٹ ہے کہ اس کا ڈپریشن کس درجہ پر ہے اس کا علم اسے رپورٹ کے آخری حصے سے ہو جائیگا۔

1

- 1۔ میں ہمیشہ خوش رہتا ہوں۔
- 2۔ میں عام طور پر خوش رہتا ہوں۔
- 3۔ میں عام طور پر غمزدہ رہتا ہوں۔

- 4- میں ہمیشہ غمزدہ رہتا ہوں۔
- 2
- 1- مجھے ہمیشہ اچھی نیند آتی ہے۔
- 2- مجھے عام طور پر اچھی نیند آتی ہے۔
- 3- مجھے مشکل سے نیند آتی ہے۔
- 4- مجھے ہمیشہ مشکل سے نیند نہیں آتی۔
- 3
- 1- میں ہمیشہ باہمت رہتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر باہمت رہتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر تھکا تھکا رہتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ تھکا تھکا رہتا ہوں۔
- 4
- 1- میں ہمیشہ اپنے کام میں خوش محسوس کرتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر اپنے کام میں خوش محسوس کرتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر اپنے کام کو ناپسند کرتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ اپنے کام کو ناپسند کرتا ہوں۔
- 5
- 1- میں ہمیشہ دوسروں کے ساتھ رہ کر خوش محسوس کرتا ہوں۔

- 2- میں عام طور پر دوسروں کے ساتھ رہ کر خوش محسوس کرتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر دوسروں کے ساتھ رہ کر خوش محسوس نہیں کرتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ دوسروں کے ساتھ رہ کر خوش محسوس نہیں کرتا ہوں۔
- 6
- 1- میں اپنی ظاہری شکل سے ہمیشہ خوش رہتا ہوں۔
- 2- میں اپنی ظاہری شکل سے عام طور پر خوش رہتا ہوں۔
- 3- میں اپنی ظاہری شکل سے عام طور پر خوش نہیں رہتا ہوں۔
- 4- میں اپنی ظاہری شکل سے ہمیشہ خوش نہیں رہتا ہوں۔
- 7
- 1- میں کبھی بھی چڑچڑاہٹ نہیں ہوتا۔
- 2- میں عام طور پر چڑچڑاہٹ ہوتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر چڑچڑاہٹ نہیں ہوتا۔
- 4- میں ہمیشہ چڑچڑاہٹ ہوتا ہوں۔
- 8
- 1- میں کبھی نہیں چلاتا۔
- 2- میں اکثر نہیں چلاتا۔
- 3- میں اکثر چلاتا رہتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ چلاتا رہتا ہوں۔

سچو

- 1- مجھے بہت اچھی بھوک لگتی ہے۔
- 2- مجھے عام طور پر اچھی بھوک لگتی ہے۔
- 3- مجھے عام طور پر اچھی بھوک نہیں لگتی۔
- 4- مجھے ہمیشہ اچھی بھوک نہیں لگتی۔

- 1- میں ہمیشہ مستقبل کے بارے میں پر امید رہتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر مستقبل کے بارے میں پر امید رہتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر مستقبل کے بارے میں پر امید نہیں رہتا ہوں۔
- 4- میں مستقبل کے بارے میں ہمیشہ مایوس رہتا ہوں۔

- 1- میں ہمیشہ معاملات کو ملتوی نہیں کرتا۔
- 2- میں عام طور معاملات کو ملتوی نہیں کرتا۔
- 3- میں عام طور معاملات کو ملتوی کرتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ معاملات کو ملتوی کرتا ہوں۔

- 1- میں ہمیشہ کامیاب ہو جاتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر کامیاب ہو جاتا ہوں۔

- 3- میں عام طور پر ناکام ہو جاتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ ناکام ہو جاتا ہوں۔

- 1- میں ہمیشہ پر جوش رہتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر پر جوش رہتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر پر جوش نہیں رہتا ہوں۔
- 4- میں کبھی بھی پر جوش نہیں رہتا ہوں۔

- 1- میں ہمیشہ اپنے بارے میں بلند رائے رکھتا ہوں۔
- 2- میں عام طور اپنے بارے میں بلند رائے رکھتا ہوں۔
- 3- میں عام طور اپنے بارے میں گھٹیا رائے رکھتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ اپنے بارے میں گھٹیا رائے رکھتا ہوں۔

- 1- میری توقعات ہمیشہ بہت بلند ہوتی ہیں۔
- 2- میری توقعات عام طور پر بلند ہوتی ہیں۔
- 3- میری توقعات ہمیشہ بلند نہیں ہوتی ہیں۔
- 4- میری توقعات عام طور پر بلند نہیں ہوتی ہیں۔

من چو
ن

کے بعد ان مریضوں میں تیزی سے اضافہ نوٹ کیا گیا ہے جن کو نیند کی کمی، کم حلاوتی، نشہ، کھانے میں گڑبڑ اور دیگر صحت مند اندر محاسنات کی شکایات تھیں۔

وجوہات کے باب میں یہ بتایا گیا ہے کہ سیروٹونین کی مقدار کم ہونے کی وجہ سے ڈپریشن پیدا ہوتا ہے یہ ہارمون ہماری غذاؤں میں موجود لحمیات یا پروٹین کے ایک اہم جزو ٹریپٹوفین سے وجود میں آتا ہے۔ یہ غذائی ٹریپٹوفین Tryptophan نظام انہ نظام ہی کے اندر انتزویوں میں 5HT کی شکل میں بدل جاتا ہے جس سے فوراً سیروٹونین وجود میں آتا ہے۔ جو نئی ایسا ہوتا ہے تو دماغ میں موجود پائیکل گھینڈ ایک رات کے اندر ہی اسے ایک نیند لانے والے ہارمون یعنی میلاتونین Melatonin میں بدل دیتا ہے۔ اس سارے عمل میں وٹامن B6 یعنی پائریدوکسن کا عمل دخل زیادہ ہے۔ جسم کو سکون میں لانے، ہلکی نیند کے ہمارے دلانے اور نیم نشے کی سی کیفیت میں مبتلا کرنے والے دیگر کیمیکلز بھی جسم میں بنتے رہتے ہیں جیسے ڈوپامین Dopamine اور ناراپنی نٹریں Norepinphrine ان کا عمل کرنے کا انداز سیروٹونین سے قدرے مختلف ہے۔

سیروٹونین اگر مکمل حالت میں غذا میں لی جائے یا اسکے ٹیکے لگا دیئے جائیں تو یہ خون کی راکاوٹیں عبور کر کے دماغ میں داخل نہیں ہو سکتی۔ غذا میں ٹریپٹوفین اس کو بنانے کی ضمانت ہوتی ہے جو کہ پروٹین والی غذاؤں میں موجود ہوتی ہے۔

غذائی طریقہ علاج

جیسا کہ عرض کیا جا چکا ہے کہ ذہنی دباؤ کم کرنے والا کیمیکل سیروٹونین براہ راست خون کے اندر موجود راکاوٹیں عبور کر کے دماغ تک نہیں پہنچ سکتا اس لیے تحقیق کے بعد یہ نتیجہ سامنے آیا ہے کہ سیروٹونین کو بنانے والے غذائی اجزاء بھی محض اس بات کی ضمانت ہیں کہ وہ نظام انہ نظام سے گزرنے کے بعد بطریق احسن سیروٹونین کی مقدار دماغ کے اندر بڑھادیں تاکہ ذہنی دباؤ سے مستقل نجات مل سکے۔

طبی علاج، لائف سٹائل، مصروفیت، عبادت وغیرہ کے ساتھ ساتھ غذا ذہنی دباؤ کم کرنے بلکہ ختم کر دینے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ غذا کے اندر ذہنی دباؤ کی علامات ختم کرنے کی خوبی موجود ہے کیونکہ یہ ایک قدرتی طریق علاج ہے اس لئے اس کے نہ صرف مضر اثرات نہیں ہوتے بلکہ مریض کے لئے بے حد دیر پا سکون رہنے کی بھی ضمانت دی جاسکتی ہے۔

ہمارے جسم میں مختلف قسم کے ہارمونز اعصابی رسد گاہیں اور دیگر کیمیکلز اپنا اپنا کام کرتے رہنے کے نتیجے میں ہمارے احساسات اور رد عمل جنم لیتے ہیں۔ ان میں سے سیروٹونین ہمارے موڈ پر اثر انداز ہونے والا کیمیکل ہے۔ یہ ہمیں تسکین، نیند اور سکون کا احساس دلاتا ہے۔ اگر دماغ کے اندر سیروٹونین کا درجہ گر جائے تو ہمارے اوپر ذہنی دباؤ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

ذہنی دباؤ کم کرنے والی غذائیں وہ ہیں جو کہ اکثر و بیشتر دنا منزا اور معدنیات پر مشتمل ہوتی ہیں حالانکہ سابقہ تفصیل تو اس چیز کی متقاضی ہیں کہ ہمیں مریض کو پروٹین سے بھری غذائیں دینی چاہیں مگر ہمارے جسم کی کیمسٹری اتنی پیچیدہ ہے کہ بظاہر نظر آنے

سیکشن سوئم

کتاب کے اس حصہ میں این ایل پی کی تکنیکیں شامل کی گئی جنہیں استعمال کر کے نہ صرف آپ ڈپریشن سے نجات حاصل کر سکتے ہیں بلکہ نفسیاتی امراض مثلاً بے خوابی، مایوسی، غم، غصہ، بری عادات، خود اعتمادی کا فقدان، خوف تقریر کا خوف، انٹرویو کا خوف، اسٹیج کا خوف، امتحان کا خوف، احساس محرومی، نفسی جسمانی امراض، بلند پریش، دمہ، معدے کا السر، قبض، گیس ٹربل، یادداشت اور حافظہ کی کمزوری جیسے مسائل سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ مشقیں کرنے کے دوران اگر کسی بھی مرحلے پر کسی راہنمائی کی ضرورت ہو تو پوچھنے میں تھجک محسوس نہ کریں۔

- 1- میں محسوس نہیں کرتا کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 2- میں عام طور پر محسوس نہیں کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 3- میں عام طور پر محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 4- میں ہمیشہ محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔

کل حاصل کردہ نمبر

مارچ 23 تا 30

پہلا درجہ 31 تا 55

دوسرا درجہ 56 تا 70

تیسرا درجہ 71 تا 92

مرچو

ن

باب 13

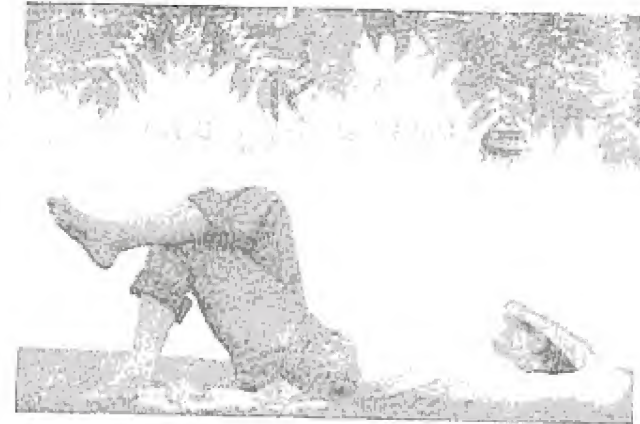
استراحت تکنیک

استراحت تکنیک اعصابی تناؤ، پٹھوں کا کچھاؤ، خیند کی کمی اور مائنڈ کو پروگرام کرنے کے لیے انتہائی مفید ہے۔

مشق کرنے کے لیے ضروری ہدایات

- ☆ مشق کے دوران تمام غیر ضروری جسمانی حرکات کو روک دیتا۔
- ☆ ضروری حرکات جاری رہیں گی مثلاً سانس لینا، دل کی دھڑکن وغیرہ
- ☆ جسم میں ناقابل برداشت کھلی ہوئی آپ کر سکتے ہیں۔
- ☆ ”آپ“ کی جگہ کا ”میں“ کا لفظ استعمال کریں۔
- ☆ دس سے ایک تک الٹ گنتی گنتے ہوئے گہرے آرام میں چلے جائیں۔
- ☆ ایک سے تین تک سیدھی گنتی گنتے ہوئے اس آرام سے باہر آئیں گے۔

استراحت



ہے۔ یعنی ہوا آہستہ آہستہ ہضم ہو کر دھیرے دھیرے مگر مسلسل گلوکوز مہیا کرتی رہتی ہیں۔ (مثلاً پھل، بنریاں، چوکر سمیت آٹا اور چھلکے دار دیگر غذائیں) ان کے اندر کافی زیادہ ریشہ ہوتا ہے اور یہی آہستہ مگر مسلسل ہاضمے کے عمل کو جاری رکھتا ہے۔ دوسری قسم زیادہ شوگر انڈیکس (GI) والی غذائیں ہیں جو ایک دم سے خون میں گلوکوز کا درجہ بڑھا دیتی ہیں اور پھر ایک دم نیچے بھی لے آتی ہیں (مثلاً چینی، تمام سوڈے یعنی بوتلیں، مشائیاں گولیاں نافیاں، کیک، دیگر میٹھے، سفید آٹا اور میدہ وغیرہ)۔

کم شوگر انڈیکس والی غذائیں نہ صرف آہستہ آہستہ ہضم ہوتی ہیں بلکہ خون کی نالیوں میں سست رفتاری سے داخل ہوتی ہیں اور کوئی ناپسندیدہ ہلچل مچائے بغیر کافی دیر تک خون میں رکتی ہیں۔ ایک دم سے انسولین کو آکر حملہ کرنے کا موقع بھی نہیں دیتیں۔ اس کے نتیجے میں ایک تو اترے جسم کو ایندھن فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ دماغ کو بھی تڑپو فین تو اترے مہیا کرتی رہتی ہیں۔ لہذا سیروٹونین کی مقدار، دماغ میں مطلوبہ درجے پر موجود رہتی ہے۔ اسی صورت میں ذہنی دباؤ قریب بھی نہیں پہنچتا۔

اس کے برعکس زیادہ شوگر انڈیکس والی غذائیں ایک دم سے گلوکوز بڑھا کر Glucose Energy انسولین کو کام کرنے کا موقع دے دیتی ہیں۔ لہذا نہ صرف فوراً جسم کو ایندھن اور دماغ کو سیروٹونین دے کر چل دی کر لیش کر جاتی ہیں بلکہ اس کے نتیجے میں خون میں شکر زیادہ انسولین آ جانے کے باعث گلوکوز کی کمی ہو جاتی ہے لہذا خون میں سے گلوکوز سکے کے ساتھ ساتھ سیروٹونین کا درجہ بھی گر جاتا ہے جس سے ذہنی دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

او امیگا 3 فٹیلی ایسڈز: Omega three Fatly Acids سائنسی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اگر ہماری غذا میں ضروری فٹیلی ایسڈز (جیسا کہ او امیگا 3 اور

او امیگا 6) کی کمی واقع ہو جائے تو ہم ڈپریشن، گھبراہٹ، پر تشدد خیالات اور بے خوابی جیسے مسائل سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ او امیگا 3 فٹیلی ایسڈز کا ذہنی دباؤ سے تعلق بھی ثابت ہو چکا ہے کیونکہ جن مریضوں نے او امیگا 3 فٹیلی ایسڈز کے سپلیمنٹ استعمال کئے وہ جلد ہی اس مرض سے باہر آتے دکھائی دیے۔

فٹیلی ایسڈز سے مراد وہ چکنائیاں جو جسم خود سے نہیں بنا پاتا لہذا ہمیں غذا کے ذریعے حاصل کرنا پڑتی ہیں۔ او امیگا 3 تھری سے بھرپور غذاؤں میں سمندری پھل کی بعض اقسام ہیں جن میں چربی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اسی ہوئی اسی، بڑھتیوں کا تیل، اخروٹ، حلوہ کدو کے بیج شامل ہیں۔ ان کے علاوہ جن مرغیوں کی خوراک میں اسی شامل ہو ان کے انڈے بھی او امیگا تھری سے بھرپور ہوتے ہیں۔

وٹامنز کا کردار

بی اور سی وٹامنز ہمارے جسم میں ذخیرہ نہیں ہو سکتے اس لئے ہر وقت کی کا خطرہ درپیش رہتا ہے۔ وٹامن B12, B6 اور فولیٹ کے علاوہ وٹامن سی کی کمی ذہنی دباؤ بڑھانے کا باعث بنتے ہیں جو تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے۔ یہ وٹامن مندرجہ ذیل غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں۔

فولیٹ: پالک، ہندگو بھی، ٹماٹر جوس، سرخ لوبیہ، تل اور کھمبی وغیرہ۔ ذہن میں رہے کہ مندرجہ بالا غذاؤں کو زیادہ پکالینے سے فولیٹ تباہ ہو جاتا ہے۔

☆ وٹامن B12: حیوانی غذائیں (دودھ، گوشت، پنیر، دہی، انڈے وغیرہ) یا وٹامن B12 کے انجکشن۔

الثا منظر تکنیک



ہیں آپ اپنے پسندیدہ پھول کے قریب جاتے ہیں۔ اس کو توڑتے ہیں اور اس کو سونگھتے ہیں۔ اس کی بھینچنی بھینچنی خوشبو آپ کو بہت اچھی لگتی ہے جس کے بعد آپ مزید سکون محسوس کرتے ہیں۔ ٹھنڈی ہوا کے جھونکے آرہے ہیں جو آپ کے رخساروں کو سن کر رہے ہیں۔ شام کا وقت ہے درختوں پر پرندے چہچہا رہے ہیں طوطا، کوا، چڑیا ان کی آوازیں آپ کے کانوں کو بہت بھلی لگتی ہے۔ آپ کے سامنے سورج غروب ہو رہا ہے اور آپ اس منظر سے بہت لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ یہ کیفیت گہرے سکون کی حالت کہلاتی ہے۔ سکون کی اس حالت میں آپ مثبت سوچ، جسمانی صحت اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے نروس سسٹم کو بہتر طور پر پروگرام کر سکتے ہیں۔

نوٹ: نروس سسٹم کو پروگرام کرنے کے لیے ان جملوں کو کئی بار دہرائیں اور اسی طرح محسوس بھی کریں۔

اس کے بعد ایک سے تین تک سیدھی تفتی پر آپ اس حالت سے باہر آ جائیں گے اور جب آپ انھیں گے تو پہلے سے بہتر محسوس کریں گے اور اس طرح محسوس کریں گے کہ آپ واقعی ہی آرام کر کے اٹھے ہیں۔ ایک، دو، تین آنکھیں کھولیں اور پہلے سے بہتر اور پرسکون محسوس کریں گے۔

مرچو

ن

یہ تکنیک صدمہ، غم، پی ٹی ایس ڈی، اچانک ملازمت ختم ہو جانے کا دکھ، مالی نقصان کی وجہ سے برے احساسات، پینک ایک، بے جا خوف اور ڈپریشن کے لیے انتہائی موثر ہے۔

1۔ ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2۔ آنکھیں بند کر لیں خود کو پُر سکون حالت میں رکھتے ہوئے ذہن میں اس واقعہ کی بلیک اینڈ وائٹ فلم دیکھیں بالکل اسی طرح جس طرح آپ ٹیویژن پر دیکھتے ہیں اور اس کے ایک ایک منظر کو غور سے دیکھیں۔ شروع سے لے کر آخر تک دوبارہ اس واقعہ کی فلم بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں اور نوٹ کریں کہ اس واقعہ کے شروع میں آپ پُر سکون ہوتے ہیں اور آخر میں آپ غمزدہ، مایوس اور پریشان ہوتے ہیں۔ اس برے منظر پر قلم کو روک دیں، اپنے چہرے کے تاثرات اور احساسات کو نوٹ کریں جو کہ یقیناً بہت ہی برے ہوں گے۔ یاد رہے اس واقعہ کے شروع ہونے سے پہلے آپ بالکل پُر سکون اور پر اعتماد ہوتے ہیں، شروع والے اس منظر میں اپنے چہرے کے تاثرات اور احساسات کو بھی نوٹ کریں۔

3۔ اس برے منظر میں خود کو پریشان، بے چین، بے قرار اور گھبراہٹ میں دیکھ رہے ہیں۔ اب آپ آخر والے اس برے منظر سے شروع والے اچھے منظر کی طرف اس فلم کو الٹ دیکھیں الٹ کا مطلب قدم آگے کی بجائے پیچھے کی

طرف، کپڑے پہننے کے بجائے اتارنا، ہر منظر کو الٹ دیکھیں۔ ایک بات اور ذہن نشین کر لیں کہ اس فلم کو تیزی سے ریورس کرنا بھی ضروری ہے۔ اب آپ تیزی سے الٹ فلم چلا گئیں اور الٹ چلا تے ہوئے اس کو دیکھیں، واضح نمایاں، روشن دیکھیں اس کے ساتھ منسلک آوازیں، ہم اور نہ سمجھ آنے والی کر دیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں۔ اگر ایسا نہیں کریں گے تو کوئی تبدیلی نہیں آئے گی۔ اس کے بعد اصل واقعہ کو ذہن میں دوبارہ لائیں اور اپنے احساسات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔

نوٹ: اگر کسی شخص کو فوبیا یا اچانک کسی کی موت سے شدید صدمہ پہنچا ہے تو ”ماسٹریجک“ کتاب میں فوبیا تکنیک استعمال کریں۔

من چو

یہ منظر بہت ہی دلچسپ ہے

عام کمزوری، جلد تھکاوٹ، سر درد اور چنبے کی کمی وغیرہ شامل ہیں۔ لوہا گاجر، انار، پالک، لوبیا، کچلی، کالے پنے، گردے اور تل میں بکثرت موجود ہے۔

☆ میگا نیز: اس کی ضرورت انتہائی کم مقدار میں پیش آتی ہے مگر اس کا کام بہت اہم ہے۔ یہ وٹامن B اور C کے مینا بولزم کو چلاتی ہے، خون میں گلوکوز کے نظام کا حصہ ہے اور ٹائراپنی ٹیفرین Norepinephrine اہم اعصاب میں شامل ہے۔ اس کے علاوہ یہ پروٹین مینا بولزم میں امائنو ایسڈ کو بناتی بھی ہے چونکہ یہ سیروٹونن کا بھی حصہ ہے لہذا اس کی کمی ذہنی دباؤ میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ کمی کی دیگر علامات میں شوگر کے مریضوں میں گلوکوز انتہائی کم ہو جانے کے نتیجے میں پیدا شدہ موڈ کے اتار چڑھاؤ تیز ہو جاتے ہیں۔ وٹامنز اور معدنیاتی نظام انہ نظام تباہ ہو جاتا ہے۔ نیز پروٹین والی غذائیں جزو بدن نہیں بنتی۔ میگا نیز سے بھرپور غذاؤں میں گہرے سبز چوں والی سبزیاں شامل ہیں۔ یہ مائع آکسیجن بھی ہے جس کے باعث کیسرو وغیرہ سے بچنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

اہم نکات

پس ذہنی دباؤ کے مریضوں کو اپنی روزمرہ کی خوراک پر بھرپور توجہ دینا ہوگی تبھی ان کو دواؤں اور مرض سے نجات مل سکتی ہے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل گزارشات پر عمل ضروری ہے۔

1- دن میں پانچ بار پھل اور سبزیاں کھائیں (تین بار سبزی اور دو بار

پھل) کوشش کریں کہ سبزیاں، اٹلی ہوئی ہوں۔ تین بار سبزی سے مراد ڈیڑھ پلیٹ سبزی ہے۔

2- کم چکنائی والا دودھ استعمال کریں اور اسی دودھ کی بنی اشیاء استعمال کریں۔ بیکری کی عام مصنوعات کم چکنائی کی حامل نہیں ہوتی۔ ہاں وہی میں کم چکنائی والا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پنیر بھی بہتر ہے۔

3- تمام دن تواتر سے پانی پیئیں کیونکہ صرف سادہ پانی (مگر صاف) ہی بہتر موڈ کا ضامن ہے۔ چائے، کافی، شراب اور دیگر کولا مشروبات، ذہنی دباؤ میں اضافہ کرتے ہیں۔

4- میٹھی غذاؤں کو محدود مقدار میں کھائیں اگر آپ ذیابیطیس یا مونا پا کا شکار نہیں بھی ہیں تو بھی ذہنی دباؤ سے بچنے کی خاطر ان غذاؤں سے بچنا چاہیے اور ان کے بدلے میں کاربوہائڈریٹ کھائیں تاکہ وہ آہستہ آہستہ عمل کریں جن میں چوکر، بھورے چاول اور ستود وغیرہ شامل ہیں۔

5- فاسٹ فوڈ جن کو کھرا غذائیں کہنا زیادہ مناسب ہو گا ان کا استعمال بھی کم کر دیں۔ سو فٹ ڈرنکس مثلاً کولا مشروبات برگر اور چٹنیاں ہمیں کیفین اور سیر شدہ چکنائیاں بھی فراہم کر سکتے ہیں جو کہ تحقیقات کے مطابق ذہنی دباؤ میں صرف اضافے کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔

6- شراب اور کیفین کی بندش از حد ضروری ہے کیونکہ شراب ہمارے مینا بولزم کو قدرے تیز کرنے کے بعد ست کر دیتی ہے۔ اس سے انسان کی جذباتی کیفیات میں گڑبڑ پیدا ہو جاتی ہے۔ کیفین میں مصنوعی تیزی دکھانے کے بعد

من چو

2- اب طاقت سے بھرپور احساسات کے اس تصور کو ایک ستارے کی مانند چھوٹا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں جب آپ اس کو بڑا کرتے ہیں تو اپنے ہم شکل کو واضح طور پر دیکھتے ہیں اور آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں۔ پھر اس ستارے کو چھوٹا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں حتیٰ کہ اپنے ہم شکل کو واضح دیکھ سکیں۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ جب ستارے کو بڑا کرتے ہیں تو آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور جب چھوٹا کرتے ہیں تو یہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

3- خود کو پُر سکون رکھتے ہوئے بڑے ادب اور احترام سے اپنے لاشعور سے مخاطب ہو کر سوال کریں کہ اگر میں اپنے ہم شکل کی طرح بن جاؤں تو میرے کسی حصہ کو کوئی اعتراض تو نہیں ہے۔ خاموشی سے اس کے جواب کا انتظار کریں۔ ہاں کی صورت میں اپنے لاشعور کا شکریہ ادا کریں ”میں آپ کا بہت شکر گزار ہوں“

4- اس چمکتے ستارے کو اپنی آنکھوں کے ذریعے اپنے اندر جذب کر لیں۔ اس کے بعد آپ وہی کچھ محسوس کر رہے ہیں جس طرح آپ کا ہم شکل کرتا رہا ہے۔ اسی طرح حرکات ہیں، کھانا، پینا، بیٹھنا، اٹھنا، چلنا، پھرنا، سونا، اسی طرح شاندار رویہ، ہشاش بشاش چہرہ ہے۔ آپ بہت اچھا محسوس کر رہے ہیں۔ ان احساسات کو ذہن میں برقرار رکھتے ہوئے مشق کا اگلا قدم کریں۔

5- اس طرح تصور کریں کہ مطلوبہ مقصد (اپنا مقصد تحریر کر لیں) کو حاصل کئے ہوئے آپ کو ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر ایک ماہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ اسی طرح ایک سال کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر آپ جائزہ لیں کہ آپ نے ایک سال کے عرصہ میں ایک ایک دن اور رات کتنے اچھے اور پرسکون گزارے ہیں۔ اس کے بعد یہ کہانی کسی دوست، رشتہ دار کو سنائیں کہ ایک سال پہلے آپ نے کس طرح دل لگا کر ستارے والی مشق کی جس کے بعد آپ کی زندگی میں زبردست تبدیلیاں آگئی تھیں۔ یاد رکھیں آپ کے جتنے بھرپور احساسات ہو گئے اتنے ہی بہترین نتائج ملیں گے۔ اگر آپ چاہیں تو ایک سال کی بجائے پانچ، دس اور بیس سال کی مدت کو بھی سوچ سکتے ہیں۔

مرچو

پھر ایک ماہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔

اثباتی زبان تکنیک

یہ تکنیک، رکاوٹی یقین کو تبدیل کرنے کے لیے زبردست موثر ہے یا در ہے یقین بر عمل کی بنیاد ہے۔ تمام نفسیاتی، جسمانی امراض کے شفا کی رفتار کو بڑھانا اور ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنے کے لیے بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔

1۔ کسی آرام دہ جگہ پر بیٹھ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں اور خود کو پرسکون رکھتے ہوئے سوچیں کہ آپ کو کون کون سے منفی خیالات بار بار آتے رہتے ہیں۔ مثلاً میں کامیاب نہیں ہو سکتا، میں تندرست نہیں ہو سکتا۔ میں ٹینشن کا شکار ہوں۔ میں بری طرح ناکام ہو چکا ہوں، میری بہتری کے امکانات ختم ہو چکے ہیں، میرے حالات کبھی نہیں بدل سکتے، ہر طریقہ علاج بے اثر ہو چکا ہے۔ میں شکین ڈپریشن یا نفسیاتی امراض میں مبتلا ہوں۔ میرا مرض لا علاج ہو چکا ہے۔ ہو سکتا ہے اس طرح کے خیالات آپ کو روزانہ ہی آتے ہوں یا ہفتہ میں ایک بار یا کبھی کبھار آتے ہوں۔ ان خیالات کا اظہار کرنے کے لیے آپ کس طرح کے الفاظ اور جملے بولتے ہیں۔ ان الفاظ اور جملوں کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں اور آنکھیں کھولیں اور انہیں تحریر کر لیں۔

2۔ اب ان کے برعکس مثبت الفاظ اور جملوں کی فہرست تیار کریں۔ یاد رکھیں کسی جملے کو مثبت کرتے ہوئے اس میں ”نہیں“ کے لفظ کو استعمال کرنے سے گریز کریں ”نا کام نہیں ہونگا کی بجائے میں کامیاب ہوں گا“ میرے مرض کے لیے کوئی نہ کوئی طریقہ علاج موجود ہے۔ ڈپریشن یا نفسیاتی مرض قابل علاج ہے لہذا میں ٹھیک ہو سکتا ہوں، میری بہتری کے امکانات موجود ہیں،

میرے حالات کبھی بدل سکتے ہیں۔ میں کامیاب ہو سکتا ہوں۔

3۔ خود کو پرسکون حالت میں رکھتے ہوئے ان مثبت الفاظ اور جملوں کو ذہن میں کئی مرتبہ ہر انہیں اور جب آپ ان کو ہر بار ہے ہوں تو اسی طرح کے بھرپور احساسات بھی ہونے چاہئیں اور آنکھیں کھولیں۔ بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے اس مشق کو وقفہ وقفہ سے دن میں کئی مرتبہ ہر انہیں۔

اس کے علاوہ منفی جملوں کو تبدیل کرنے کے لیے آپ کسی دوست یا رشتہ دار کی بھی مدد لے سکتے ہیں۔ روزمرہ معمولات میں جب بھی آپ منفی الفاظ اور جملے بولیں تو وہ آپ کو فوراً نوک دے اس طرح بہت جلد آپ کا تروس سسٹم مثبت الفاظ اور جملوں کا عادی ہو جائیگا جس کے بعد آپ کی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں ہونا شروع ہو جائیں گی۔

اس کے علاوہ یہ جملہ بھی روزانہ بار بار ہر انہیں ”میں ہر روز ہر لحاظ سے بہتر، بہتر اور مزید بہتر محسوس کر رہا ہوں“

بے روپ تکنیک

یہ تکنیک تھویش، پینک ایک، پوسٹ ٹروچنگ اسٹریٹس ڈس آرڈر، صدمہ، محبت میں ناکامی، غصہ اور ہر قسم کے نفسی جسمانی امراض جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے مفید ہے۔

- 1- مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا انتخاب کریں جس کا آپ شکار ہوئے ہوں۔ خیال رہے یہ صورت حال اصل زندگی میں رونما ہوئی ہو۔
- 2- آنکھیں بند کر لیں اور خود کو ہر سکون رکھتے ہوئے اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں کہ یہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ اس طرح تصور کریں کہ آپ اس منظر میں خود کو اس بری حالت میں مبتلا دیکھ رہے ہیں (غصہ اور محبت میں ناکامی کی صورت میں مخالف فرد کو دیکھیں اور اس کی آواز سنیں)۔ اس منظر میں شامل آوازوں کو سنیں اور نوٹ کریں کہ یہ کتنی بلند، تیز اور واضح سنائی دے رہی ہے اور اس کے ساتھ ہی آپ کے برے احساسات بھی بڑھ جاتے ہیں۔

- 3- اپنے ذہن کو ایک لمحہ کے لیے نیوٹرل کر دیں۔ پھر اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جس طرح آپ 10 فٹ کے فاصلے سے اسی واقعہ کی فلم دیکھ رہے ہیں۔ اس منظر کو چھوٹا اور دُھندلا اور غیر واضح دیکھیں، (غصہ اور محبت میں ناکامی کی صورت میں دوسرے فرد کو اس طرح دیکھیں اور آوازوں کو سنیں)۔ اس منظر میں آوازوں کو دُور سے نا سمجھ آنے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں۔ اس منظر کو بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں جس طرح ہلکا کرے

ہوتا ہے۔

- 4- اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔
 - 5- اصل واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔
- نوٹ: آپ اگر چاہیں تو 10 فٹ کی بجائے 20 یا 30 فٹ کا فاصلہ کیا جاسکتا ہے۔

مرچو
ن

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

غصہ

غصہ کے بارے میں ہم باب 6 میں تفصیل سے تحریر کر چکے ہیں غصہ کو حل کرنے سے پہلے اس کی بنیادی وجہ سمجھنے کی ضرورت ہے۔ عام طور پر لوگ روزمرہ گھر بیٹو، کاروباری، دفتری امور کو سرانجام دینے کے لیے کچھ قانون اور قاعدے بنا لیتے ہیں اور ان پر عمل کرنا اور دوسروں سے کرنا فرض سمجھتے ہیں۔ انہیں این ایل پی میں ”اسٹینڈرڈ“ کہتے ہیں اور اردو میں آپ اس کو ”معیار“ کہہ سکتے ہیں۔ جب کوئی شخص آپ کے معیار کی خلاف ورزی کرتا ہے تو آپ کو اس پر شدید غصہ آتا ہے۔ مثلاً ”کیبل ٹی وی دیکھنا بے حیائی کی طرف لے جاتا ہے“، جلد سونا جلد امنا صحت کے لیے بہت اچھا ہوتا ہے“، ”رات کے وقت دولت کمانا گناہ ہے“، ”صبح کی سیر کرنا اچھی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے“ وقت کی پابندی بہت ضروری ہے۔ اس طرح ہر شخص کے اپنے اپنے اعتدال معیار ہو سکتے ہیں۔ ان معیاروں میں ترمیم اور اصلاح کرنے سے غصہ جیسے مسئلہ کو حل کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

حسیاتی تبادلہ تکنیک

یہ تکنیک غصہ کے لیے بہت ہی مفید ہے۔

1- اس شخص کا انتخاب کریں جس پر آپ کو بار بار غصہ آتا ہے۔ اس شخص کے بارے میں خوب سوچیں۔ اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے اور پھر سب سے برے منظر پر تصویر کو ساکت کر دیں اور غور کریں کہ آپ اس کو کس انداز میں دیکھتے ہیں۔ یہ منظر واضح یا دھندلا، قریب یا دور، نمایاں یا غیر نمایاں، روشن یا اندھیرا، بڑا یا چھوٹا کن ثانوی حسیات کو استعمال کرتے ہیں۔ اگر اس کی آواز کو سنتے ہیں تو بلند یا آہستہ، بھگ آنے والی آواز یا، نا بھگ آنے والی آواز، سریلی یا بے سریلی، قریب یا دور ان ثانوی حسیات کی فہرست بنالیں۔

2- مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک شخص کا انتخاب کریں۔

☆ جس پر آپ کو غصہ آیا ہو اور آپ نے اسے معاف کر دیا ہو۔

یا

☆ جس نے آپ کو ماضی میں نقصان پہنچایا ہو لیکن آج اگر آپ اس کو یاد کرتے ہیں تو آپ کے ذہن میں اس کے بارے میں برے احساسات نہیں ہوتے۔

3- اس شخص کے بارے میں خوب سوچیں اور اس منظر کو ساکت کر دیں اور غور کریں کہ آپ اس کو کس انداز سے دیکھتے ہیں۔ واضح یا دھندلا، قریب یا دور، نمایاں یا غیر نمایاں، روشن یا اندھیرا، بڑا یا چھوٹا، کن ثانوی حسیات کو

استعمال کرتے ہیں اگر اس کی آواز کو سنتے ہیں تو بلند یا آہستہ سمجھ میں آنے والی آواز یا، تا سمجھ آنے والی آواز، سریلی یا بے سریلی، قریب یا دور ان ثانوی حیات کی فہرست بنالیں مثلاً آپ اس کو دھندلا، دور، چھوٹا اور غیر واضح دیکھتے ہیں، اس منظر والی آوازوں کو کس طرح سنتے ہیں آہستہ، دور، تا سمجھ آنے والی۔ ان ثانوی حیات کی بھی فہرست بنالیں۔ اس شخص کے بارے میں سوچتے ہوئے کوئی مختلف ثانوی حیات ہیں ان کو علیحدہ کر لیں۔

4۔ خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اب اس شخص کا تصور بنائیں جس پر آپ کو شدید غصہ آتا ہے۔ اب ان حیات کو استعمال کرتے ہوئے اس واقعہ کو کئی مرتبہ ری پلے کریں۔

5۔ اس شخص کو ذہن میں لائیں جس پر آپ کو غصہ آتا ہے اور تبدیلی کو نوٹ کریں۔

معیار بندی تکنیک

یہ تکنیک غصہ، شرم اور احساس جرم جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے مفید ہے۔

ضروری ہدایات

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کریں۔

زمین پر ایک تصوراتی دائرہ تشکیل کریں۔

1۔ ایسے کئی برے واقعات کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعات اصل زندگی میں رونما ہوئے ہوں۔

2۔ زمین پر اپنے گرد ایک دائرہ تصور کریں اور آنکھیں بند کر لیں خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جیسے یہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے وہی ماحول، وہی مد مقابل لوگ ہیں اسی طرح آوازیں سن رہے ہیں اور آپ کے وہی برے احساسات ہیں۔ ان برے احساسات کو سینہ پر چھوڑ کر اپنے قدم اس دائرے سے باہر نکل آئیں۔

3۔ ایک لمحہ کے لیے اپنے ذہن کو نیوٹرل کر لیں اور خود سے سوال کریں کہ ان افراد نے میرے کون کون سے معیاروں کی خلاف ورزی کی ہے ان معیاروں کو ذہن میں لائیں اور بعد میں ان کو تحریر کر لیں۔

4۔ اس طرح دوسرا واقعہ لیں اور قدم نمبر 2 اور 3 کو دہرائیں۔ یہ عمل کئی واقعات پر کر لیں۔

اب آپ کے تمام معیاروں کی فہرست تیار ہو چکی ہے۔ غیر جانب دار کی

حیثیت سے ان معیاروں کا جائزہ لیں کہ یہ آفاقی قوانین سے مطابقت رکھتے ہیں اگر ایسا نہیں ہے تو ان میں ضروری اصلاح کرنے کے لیے معلومات حاصل کر لیں جس کے لیے مختلف کتابوں اور دوستوں سے مدد لے سکتے تاکہ ان میں بہتر ترمیم کر سکیں۔

5- جب آپ ان معیاروں میں ترمیم کر چکیں تو ماضی کے انہیں واقعات جن میں سے آپ نے رکاوٹی معیار تشکیل کئے تھے ان کو نئے معیاروں کے ساتھ کئی مرتبہ ری پے کریں۔

احساس جرم

احساس جرم، انتہائی سنگین نفسیاتی مرض ہے جو اکثر شدید ڈپریشن کا سبب بنتا ہے سوال یہ ہے کہ یہ کیسے پیدا ہوتا ہے ہر شخص نے اپنے علم کے مطابق زندگی گزارنے کے لیے کچھ طور طریقے طے کر رکھے ہیں۔ جب کسی نہ کسی وجہ سے ان کی خلاف ورزی ہو جاتی ہے تو اس کے اندر احساس گناہ یا جرم پیدا ہو جاتا ہے۔

یہ طور طریقے یا معیار عمومی اور آفاقی ہونے چاہیں جو کہ ایک کلچر یا مذہب میں قابل قبول ہوں ورنہ گھمبیر مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے معیار جو آپ کے اندر احساس گناہ پیدا کر رہے ہیں ان کی اصلاح کرنا انتہائی ضروری ہو جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات بنایا ہے اس کو سوچنے سمجھنے کی صلاحیت عطا کی تاکہ ہر عمل سے پہلے شعوری فیصلہ کرے کہ آیا اس کے اچھے نتائج ہونگے یا نہیں اور ایسے کام نہ کرے جس کے بارے میں یہ اندازہ ہو جائے کہ اس کے نتائج اچھے نہیں ہونگے۔ البتہ برے نتائج کو سامنے رکھتے ہوئے آپ بہتر متبادل تلاش کر سکتے ہیں۔ ایک بات یاد رکھیں، انسان ہمیشہ غلطیوں سے سیکھتا ہے۔ شیخ سعدیؒ سے کسی نے پوچھا کہ آپ نے عقل کہاں سے سیکھی ہے تو انہوں نے جواب دیا کہ یہ یوقوف لوگوں میں بیٹھ کر تو وہ شخص بہت حیران ہوا کہ یہ کیسے ممکن ہے تو آپ نے فرمایا جب یہ یوقوف کام کرتے تھے اس کا نقصان ہو جاتا تھا تو میں سمجھ جاتا تھا کہ ایسا کام بالکل نہیں کرنا جس کے نتائج پہلے ہی برے نظر آتے ہوں۔ اس کا مطلب ہے غلطیاں ہمیشہ سبق آموز ہوتی ہیں البتہ ان سے سیکھنا ہماری ذمہ داری ہے جس کے بعد ہم اپنے معیار بنالیتے ہیں۔

مرچو

احساس شرم اور احساس جرم میں جتنا افراد اپنے معیار بنالیتے اور پھر ان کو رد عمل کرتے ہیں لہذا شرم اور احساس جرم کے لیے ایک ہی جیسی تکنیکیں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ شرم کا شکار ہر عام طور پر اپنے ذہن میں دوسرے لوگوں کو بہت بڑا اور بہتر تصور کرتا ہے اور اس طرح محسوس کرتا ہے جیسے وہ ان پر گھور رہے ہوں اور اس کی توہین کر رہے ہوں۔ یہ تصور اس کے سامنے ہر وقت ساکت یا خجندہ ہو جاتا ہے۔ شرمزدہ فرد کے ذہن میں لگا تار ایک عی پیغام رہتا ہے کہ ”تم بہت برے ہو، کمتر، ناکام ہو“۔ یاد رکھیں کہ احساس شرم ہم اپنے ارد گرد کے ماحول سے سیکھتے ہیں۔ آپ جتنا اس سے بچنے کی کوشش کریں یہ اتنا ہی بھاپ پر سوار ہوتی چلی جاتی ہے۔ احساس شرم کو حل کرنے کے لیے آپ کو اپنے معیاروں کی اصلاح کرنا ہوگی۔

احساس جرم اور شیم میں فرق

احساس جرم

- 1- احساس جرم میں جتنا شخص اپنے رویے کو غلط سمجھتا ہے۔
- 2- میں نے کوئی غلط کام کیا ہے۔
- 3- میں نے غلطی کی ہے۔
- 4- میں نے جو کیا وہ اچھا کام نہیں تھا۔
- 5- اپنے قانون اور قاعدے کو توڑتا ہے۔
- 6- فرد کے اندر معافی اور غلطی کو درست کرنے کی شدید خواہش ہوتی ہے۔

احساس شرم

- 1- احساس شرم میں جتنا شخص خود کو غلط سمجھتا ہے۔
- 2- میرے ساتھ کچھ غلط ہو چکا ہے۔
- 3- میں ہی غلط ہوں۔
- 4- میں اچھا نہیں ہوں۔
- 5- دوسرے لوگوں کے قانون اور قاعدوں کی خلاف ورزی کرتا ہے۔
- 6- انتہائی تکلیف دہ بے بسی اور ناامیدی والے احساسات ہوتے ہیں۔

آب وقاب تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم ختم کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔

1- کسی ایسے واقعہ یا صورت حال کا انتخاب کریں جب آپ شرم کا شکار ہوئے ہوں خیال رہے کہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ مثلاً گروپ کے سامنے گفتگو کرتے ہوئے۔ مائیک پر بولتے ہوئے یا کسی معتبر شخصیت سے بات کرتے ہوئے۔

2- آنکھیں بند کر لیں، گہری سانس لیں اور سانس باہر نکالتے ہوئے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور اس واقعہ کو اس طرح ذہن میں لائیں جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ اس شیم زدہ واقعہ میں خود کو کیسے دیکھ رہے ہیں اور خود سے کیا کہہ رہے ہیں۔ کس طرح کی ذہن میں تصویریں بن رہی ہیں۔ خود کو چھوٹا اور دوسرے لوگوں کو بڑا اور گھورنے والا دیکھ رہے ہیں یا لوگ آپ کو تاپسند کر رہے ہیں۔ ایک لمحہ کے لیے خود کو غیر جانب داری کی حیثیت میں لے جائیں اور غور کریں کہ خود کو کس انداز میں دیکھ رہے ہیں۔ آنکھیں کھولیں اور اس کو تحریر کر لیں۔ عام طور پر شیم کا شکار لوگ خود کو چھوٹا، کم تر، کمزور اور دوسرے لوگوں کو بہت بڑا، طاقتور، گھورنے والا دیکھتے ہیں۔

3- کسی ایسی ملتی جلتی صورت حال کا انتخاب کریں جس میں آپ کی کارکردگی اچھی رہی ہو بے شک یہ معمولی ہی کیوں نہ ہو۔

4- اس واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اس طرح تصور کریں کہ یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ آپ کیا کہہ رہے ہیں کیا سن رہے ہیں۔ اس واقعہ میں خود کو اور

دوسرے لوگوں کو کس انداز میں دیکھتے ہیں۔ اس منظر سے پیچھے ہٹ جائیں اور غیر جانب دار حیثیت سے غور کریں کہ خود کو کس انداز میں دیکھ رہے ہیں۔ عام طور پر لوگ خود کو بڑا، پُر اعتماد، طاقتور اور دوسرے لوگوں کو برابر کا یا چھوٹا دیکھتے ہیں۔

5- اب آپ کے پاس دو تصور ہیں۔ ایک تصور میں آپ شیم کا شکار ہیں اور دوسرے تصور میں آپ پُر اعتماد رہتے ہیں۔

6- دونوں تصور میں فرق معلوم کریں، جس انداز میں پرسکون صورت حال میں خود کو دیکھ رہے ہیں شیم والے واقعہ کو اس انداز میں دیکھیں یعنی خود کو بڑا، طاقتور دوسرے لوگوں کو برابر کا دیکھ رہے ہیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں۔

7- اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر تبدیلی نوٹ کریں۔ امین

من چو

تابش آفتاب تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

- 1- پہلے والی تکنیک میں آپ نے ایک پُر اعتماد صورت حال والا ایک تصور بنایا تھا۔ اسی تصور کو دماغ میں کہاں بناتے ہیں دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے اس کی سمت کا تعین کر لیں۔
 - 2- دماغ میں احساس شرم والی تصویر کو کہاں بناتے ہیں دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے اس کی سمت کا تعین کر لیں۔
 - 3- اب آپ پُر اعتماد والی تصویر کو احساس شرم والی تصویر پر رکھ دیں اور اس کو رنگین، خوبصورت اور حرکت کرتی ہوئی سورج کی طرح روشن تصویروں میں تبدیل کر دیں جیسے کہ اعتماد والی تھی۔
 - 4- اپنے ذہن کو نیوٹرل کر دیں
 - 5- اس عمل کو کئی بار دہرائیں اور تبدیلی کو چیک کریں۔
- نوٹ: یاد رکھیں دماغ میں ایک جیسی صورت حال کے لیے اچھی یا بری تصویر ایک ہی جگہ پر نہیں بنتی ہیں۔

کانچ کی دیوار تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم، خود اعتمادی کا فقدان، احساس کمتری، ڈپریشن، ٹینشن پر قابو پانے کے لیے فائدہ مند ہے۔ مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا انتخاب کریں۔

- 1- خیال رہے کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔
- 2- اس واقعہ کو شروع سے لے کر آخر تک اپنے ذہن میں ری پلے کریں
- 3- اپنے ذہن کو نیوٹرل کر دیں اور دوبارہ ری پلے کرتے ہوئے لوگوں اور اپنے درمیان ششے کی ایک دیوار کھڑی کر دیں، جس میں سے آپ تو دیکھ سکتے ہیں لیکن دوسرے لوگ آپ کو نہیں دیکھ سکتے۔
- 3- اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں، بعد میں اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر احاسات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔

مس چو

ن

صدمہ اور غم

باب 6 میں ہم صدمہ اور غم کی وضاحت کر چکے ہیں لہذا یہاں پر ہم اس کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے عملی تکنیکیں بتائیں گے۔

نوٹ: برآ ورنیکٹیک کو استعمال کرنے سے پہلے دو قسم کی معلومات حاصل کرنا ضروری ہیں۔

1- غمزدہ فرد، فوجی کے واقعہ کو کیا معنی دیتا ہے؟ مثلاً

☆ امیدوں پر پانی بھر جانا۔

☆ انتہائی قیمتی چیز کھو جانا۔

☆ روزمرہ امور میں غلط پیدا ہو جانا۔

☆ مالی حالت بگڑ جانا۔

2- فرد کے ذہن میں اس واقعہ کا ادراک کس طرح کا ہوا ہے؟

☆ فوت ہوئے شخص کے متعلق جب وہ زندہ تھا تو اس کے ساتھ گزرے ہوئے خوشگوار لمحات کے بارے میں سوچتا ہے اور اس کا واضح تصور بناتا ہے

یہاں

☆ بحین نزع کے وقت کے بارے میں سوچتا ہے اور اس موقع کا واضح تصور بناتا ہے۔

ہے۔

برآ ورنیکٹیک

یہ تکنیک غم، صدمہ، دکھ، اداسی، ذہنی پریشانی، مایوسی کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

1- اس شخص کا انتخاب کریں جس کی جدائی سے آپ غمزدہ ہیں۔

2- آنکھیں بند کر لیں فوت ہوئے اس شخص کے ساتھ گزرے ہوئے خوشگوار لمحات کو ذہن میں لائیں۔ اس منظر کو بہت بڑا، قریب، نمایاں اور واضح دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں آپ ذہنی خلا میں اس تصور کو کس طرف بناتے ہیں دائیں یا بائیں، اوپر یا نیچے۔ اس جگہ کا تعین کر لیں کہ ذہن میں یہ کہاں پر ہے۔ یہ منظر نمبر 1 ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس عمل کو کئی بار دہرانے سے پتہ چلے۔

3- آنکھیں بند رکھتے ہوئے نزع کے وقت کو ذہن میں لے کر آئیں اس منظر کو بہت بڑا، قریب، نمایاں اور واضح دیکھیں۔ اس منظر کو ذہنی خلا میں کس طرف دیکھتے ہیں، دائیں یا بائیں، اوپر یا نیچے۔ اس جگہ کا تعین کر لیں۔ یہ منظر نمبر 2 ہے۔

4- اب آپ منظر نمبر 2 کو منظر نمبر 1 کی جگہ پر لے آئیں اسی انداز میں دیکھیں جس طرح منظر نمبر 1 کو روشن، چمک دار، نمایاں، بہت بڑا، قریب، دیکھتے ہیں اور احساسات نوٹ کریں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔ ہر دفعہ ذہن کو پہلے نیوٹرل کر لیں۔

5- تبدیلی کی صورت میں مستقبل بنی کریں۔

من چو

سیکشن سوئم

کتاب کے اس حصہ میں این ایل پی کی تکنیکیں شامل کی گئی جنہیں استعمال کر کے نہ صرف آپ ڈپریشن سے نجات حاصل کر سکتے ہیں بلکہ نفسیاتی امراض مثلاً بے خوابی، مایوسی، غم، غصہ، بری عادات، خود اعتمادی کا فقدان، خوف تقریر کا خوف، انٹرویو کا خوف، اسٹیج کا خوف، امتحان کا خوف، احساس محرومی، نفسی جسمانی امراض، بلند پریش، دمہ، معدے کا السر، قبض، گیس ٹربل، یادداشت اور حافظہ کی کمزوری جیسے مسائل سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ مشقیں کرنے کے دوران اگر کسی بھی مرحلے پر کسی راہنمائی کی ضرورت ہو تو پوچھنے میں تھجک محسوس نہ کریں۔

- 1- میں محسوس نہیں کرتا کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 2- میں عام طور پر محسوس نہیں کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 3- میں عام طور پر محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 4- میں ہمیشہ محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔

کل حاصل کردہ نمبر

مارچ 23 تا 30

پہلا درجہ 31 تا 55

دوسرا درجہ 56 تا 70

تیسرا درجہ 71 تا 92

مرچو

ن

تصویر فریم تکنیک

یہ تکنیک غم، وہم، بری عادت، خود اعتمادی کا فقدان، ڈپریشن، جسمانی امراض، حافظہ کے مسائل کے لیے مفید ہے۔

1- ایسے برے واقعہ یا صورت حال کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- اپنی آنکھیں بند کر لیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اپنے ذہن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں جس میں آپ خود کو ناخوشگوار حالت میں دیکھ رہے ہیں۔ اس فلم میں ایک ایسے منظر کا انتخاب۔ لیں جس پر پہنچ کر آپ کے احساسات بہت برے ہو جاتے ہیں۔ دوسرا یہ منظر اس ناخوشگوار واقعہ کی نمائندگی بھی کرتا ہو۔ اس برے منظر کی تصویر کو فلم میں سے علیحدہ کر دیں۔ اس کے بعد ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

3- دوبارہ اس تصویر کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔ کتنی بار اس تصویر کو ذہن میں لاکر اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ اس تصویر کو ذہن میں لانے سے آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔

4- ابھی آپ نے ناخوشگوار واقعہ میں ایک بری تصویر علیحدہ کی ہے۔ اس کے گرد ایک خوبصورت فریم لگائیں۔ آپ کونسا فریم لگانا چاہتے ہیں؟ گولڈن یا سلور، سفید یا رنگدار، اسٹین لیس اسٹیل، پلاسٹک یا لکڑی کا اس فریم کی پٹی

1 یا 2 یا 3 انچ چوڑی ہو یا اس سے بھی زیادہ، یہ فریم چکوری یا مستطیل، گول یا بیضوی ہو، کسی ایک فریم کا انتخاب کر لیں۔

5- اس تصویر کے گرد یہ خوبصورت فریم لگا دیں۔ اگر چاہیں تو آپ باری باری مختلف فریم تبدیل کر کے چیک کر سکتے ہیں کہ کونسا فریم زیادہ خوبصورت لگتا ہے۔ وہ فریم اس تصویر پر فٹ کر دیں۔ ایسے جیسے واقعی ہی کسی کا ریگر آرٹسٹ نے لگایا ہے۔ اب اس تصویر کو اٹھائیں اور یقین اس جگہ رکھیں جہاں سے یہ نکالی تھی۔

6- اس ناخوشگوار صورت حال کو ری پلے کریں اور اس مرتبہ خوبصورت فریم والی تصویر کو درمیان میں دیکھیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور ہر بار ذہن کو پہلے نیوٹرل کر لیں۔

7- خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اصل واقعہ کو ذہن میں لائیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات تبدیل ہو چکے ہیں۔ اگر ایسا نہیں ہوا تو اس عمل کو کئی بار دہرا کر پھر اپنے احساسات کو چیک کریں۔

من چو

فاصلاتی لاتعلق تکنیک

یہ تکنیک ڈپریشن، بری عادات، وہم، جسمانی بیماریاں، پینک ایک، غم، خود اعتمادی کا فقدان، محبت میں ناکامی، طلاق، گھریلو ناچاقی کے لیے مفید ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- شور و غل سے پاک کسی پرسکون جگہ پر بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کر لیں، گہرا سانس لیں اور باہر نکالتے ہوئے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں، ذہن میں اس واقعہ یا ناخوشگوار حالت کی شروع سے لے کر آخر تک رتکین فلم چلائیں اور اس کے ہر منظر کو واضح دیکھیں اور اس کے بعد ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

3- اس واقعہ یا ناخوشگوار حالت کی دوبارہ فلم چلائیں لیکن اس مرتبہ فلم کو تقریباً 10 فٹ کے فاصلے سے بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں جیسے ٹیلی ویژن پر دیکھ رہے ہیں، اس عمل کو 5 مرتبہ کریں اور ہر بار پہلے ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

4- پھر اس فلم کو شروع سے لے کر آخر تک چلائیں اور اس مرتبہ فلم کو تقریباً 20 فٹ کے فاصلے سے بلیک اینڈ وائٹ ہی دیکھیں۔ فاصلہ بڑھ جانے کی وجہ سے اس فلم کے زیادہ تر مناظر آپ کو غیر واضح اور دھندلے دکھائی دیں گے۔ اس عمل کو بھی 5 مرتبہ دہرائیں اور ہر بار پہلے ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

6- چوتھی مرتبہ اس واقعہ کی فلم شروع سے لے کر آخر تک بلیک اینڈ وائٹ چلائیں۔ اس مرتبہ آپ اس کو اتنے فاصلے سے دیکھیں کہ اس فلم کا کوئی بھی منظر آپ کو صاف دکھائی نہ دے بلکہ صرف بلیک اینڈ وائٹ سکریں نظر آئے۔ اس عمل کو کئی بار دہرائیں اور ہر بار پہلے ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

7- اصل واقعہ کو ذہن میں لائیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے برے احساسات ختم ہو چکے ہیں۔

من چو

ن

شور و غل سے پاک کسی جگہ بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں اور آنکھیں بند کر لیں۔ ایک گہرا اور لمبا سانس لیں اور آہستہ آہستہ اس کو باہر نکالتے ہوئے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ جسم کو بہتر طور پر relax کرنے کے لیے جسم کے مختلف حصوں پر توجہ مرکوز کرتے چلے جائیں۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے اپنی توجہ اپنے دائیں پاؤں پر لے جائیں اور اس میں سے ہر قسم کا دباؤ کھپاؤ تباہ کر کے اس کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر دائیں پنڈلی میں سے ہر قسم کا دباؤ اور کھپاؤ ختم کر دیں اور اس کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح دائیں ران کو بالکل پرسکون کر دیں۔ پھر اپنی توجہ بائیں پاؤں پر لے جائیں اس میں سے بھی ہر قسم کا دباؤ اور کھپاؤ ختم کر کے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح بائیں پنڈلی اور بائیں ران کے اعصاب کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس طرح محسوس کریں کہ آپ کی دونوں ٹانگیں مکمل طور پر پرسکون ہو چکی ہیں۔ یاد رہے کہ یہ سارا عمل آپ اپنی ذہنی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔ اپنی توجہ پیٹ پر لے جائیں اور اس میں سے دباؤ، کھپاؤ اور تباہی بالکل ختم کر کے اس کے اعصاب کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح کمر کے اعصاب کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر اپنی توجہ دائیں بازو، کہنی اور کندھے پر لے جائیں اور ان میں سے ہر قسم کا دباؤ اور کھپاؤ ختم کر کے ان کو بھی پرسکون کر دیں۔ اسی طرح بائیں بازو، کہنی اور کندھے میں سے ہر قسم کے تباہی، دباؤ کو ختم کر کے مکمل طور پر پرسکون کر دیں۔ محسوس کریں کہ دونوں بازو مکمل طور پر ہلکے پھلکے اور پرسکون ہو چکے ہیں۔ یاد رہے یہ سارا عمل آپ اپنی ذہنی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔ اپنی گردن میں سے ہر قسم کا دباؤ اور تباہی ختم کر کے بالکل پرسکون کر دیں۔ اس طرح چہرہ، سر، ماتھا اور آنکھوں کے اعصاب کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب اس طرح محسوس کریں کہ آپ کے دونوں پاؤں، دونوں ٹانگیں، دونوں بازو، دونوں کندھے آپ کے جسم کا حصہ ہی

نہیں ہیں اور انتہائی پرسکون ہو چکے ہیں۔ ایسے محسوس کریں کہ دونوں پاؤں، دونوں ٹانگیں، دونوں بازو، دونوں کندھے آپ کے جسم کا حصہ ہی نہیں ہیں۔ مکمل طور پر سکون ہو چکے ہیں۔ یاد رکھیں یہ عمل آپ اپنی ذہنی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔

پھر اس طرح تصور کریں کہ آپ ایسی جگہ پر ہیں جہاں گہری نیند سوتے ہیں یہ آپ کا بستر ہی ہو سکتا ہے۔ دس سے ایک تک الٹی گنتی گنتے ہوئے آپ نے گہرے آرام اور سکون میں جانا ہے۔ الٹی گنتی گنتے ہوئے بولتے جائیں، دس آپ آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ نو یہ آرام اور سکون مزید گہرا ہو رہا ہے۔ آٹھ آپ اپنے بستر پر آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ ہر بند سے پر آپ گہرے سکون میں اترتے چلے جائیگے۔ سات آپ پہلے سے بھی زیادہ گہرے آرام اور سکون میں ہیں۔ چھ آپ مسلسل سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ پانچ آپ پہلے سے بھی زیادہ آرام اور سکون میں ہیں۔ ہر بند سے پر آپ گہرے آرام اور سکون میں اترتے چلے جائیگے۔ چار آپ مسلسل آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ تین آپ پہلے سے بھی کہیں زیادہ آرام اور سکون میں جا چکے ہیں۔ دو اگلے بند سے پر آپ انتہائی گہرے آرام اور سکون میں ہو گئے۔ ایک اب آپ انتہائی گہرے آرام اور سکون میں پہنچ چکے ہیں۔

اس طرح تصور کریں کہ آپ ایک جنگل میں سیر کر رہے ہیں۔ اونچے اونچے درخت ہیں جن کے درمیان ایک سڑک ہے جس کے کنارے پر آپ پیدل چل رہے ہیں۔ چلتے چلتے آپ کافی دور نکل چکے ہیں۔ سامنے دیکھتے ہیں کہ پھولوں کا ایک باغ ہے۔ آپ اس باغ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ ہر طرف رنگ برنگے پھول کھلے ہوئے

الثا منظر تکنیک



ہیں آپ اپنے پسندیدہ پھول کے قریب جاتے ہیں۔ اس کو توڑتے ہیں اور اس کو سونگھتے ہیں۔ اس کی بھینچنی بھینچنی خوشبو آپ کو بہت اچھی لگتی ہے جس کے بعد آپ مزید سکون محسوس کرتے ہیں۔ ٹھنڈی ہوا کے جھونکے آرہے ہیں جو آپ کے رخساروں کو سن کر رہے ہیں۔ شام کا وقت ہے درختوں پر پرندے چہچہا رہے ہیں طوطا، کوا، چڑیا ان کی آوازیں آپ کے کانوں کو بہت بھلی لگتی ہے۔ آپ کے سامنے سورج غروب ہو رہا ہے اور آپ اس منظر سے بہت لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ یہ کیفیت گہرے سکون کی حالت کہلاتی ہے۔ سکون کی اس حالت میں آپ مثبت سوچ، جسمانی صحت اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے نروس سسٹم کو بہتر طور پر پروگرام کر سکتے ہیں۔

نوٹ: نروس سسٹم کو پروگرام کرنے کے لیے ان جملوں کو کئی بار دہرائیں اور اسی طرح محسوس بھی کریں۔

اس کے بعد ایک سے تین تک سیدھی تفتی پر آپ اس حالت سے باہر آ جائیں گے اور جب آپ انھیں گے تو پہلے سے بہتر محسوس کریں گے اور اس طرح محسوس کریں گے کہ آپ واقعی ہی آرام کر کے اٹھے ہیں۔ ایک، دو، تین آنکھیں کھولیں اور پہلے سے بہتر اور پرسکون محسوس کریں گے۔

مرچو

ن

مخالف اینکر تکنیک

یہ تکنیک خود اعتمادی کا فقدان، پینک ایک، مالی نقصان کے برے احساسات احساس کمتری اور ذہنی پریشانی کے لیے مفید ہے۔

☆ اس تکنیک کے استعمال کرنے کے لیے ایک ہمراہی کی ضرورت ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- کسی خوشگوار واقعہ یا صورت حال کا بھی انتخاب کریں۔

3- آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ یہ برا واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور برے احساسات ہیں۔ اس کی جسم کے کسی حصہ پر اینکر لگ کر لیں۔ یہ ناپسندیدہ کیفیت نمبر 1 ہے، اینکر کو چھوڑ دیں۔

4- آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا تھا اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ خوشی اور کامیابی والا یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ جسم کے کسی دوسرے حصہ پر اس کی اینکر لگ کر لیں۔ یہ خوشگوار کیفیت نمبر 2 ہے، اینکر کو چھوڑ دیں۔

5- یکے بعد دیگرے دونوں کو اینکر چیک کر لیں تاکہ اس بات کا یقین ہو جائے کہ ان کو استعمال کرنے سے مطلوبہ کیفیات پیدا ہوتی ہیں۔

6- اب دونوں اینکروں کو ایک وقت میں اکٹھا استعمال کریں جس سے بالکل نئی کیفیت پیدا ہو جائیگی۔ بدلتی ہوئی جسمانی حالت کو بھی نوٹ کریں۔ پہلے اینکر نمبر 1 اور پھر نمبر 2 کو بنائیں۔

7- مستقبل بنی۔

من چو

اینٹر کی زنجیر تکنیک

یہ تکنیک خود اعتمادی کا فقدان، پینک ایک، مالی نقصان کے برے احساسات احساس کمتری ڈپریشن کے لیے مفید ہے۔

☆ اس تکنیک کو کرنے کے لیے آپ کو ایک ہمراہی کی ضرورت ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں، جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- کم از کم دو خوشگوار واقعات یا صورت حال کا انتخاب کریں۔

3- آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ ذہن میں لائیں، اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ خوشی والا یہ واقعہ اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ اب اس کیفیت کی ہینٹرنگ کر لیں، یہ خوشگوار کیفیت نمبر 1 ہے۔

4- آنکھیں بند کر کے دوسرا خوشگوار واقعہ ذہن میں لائیں، پہلے کی طرح اس کیفیت کی کسی دوسری جگہ پر ہینٹرنگ کر لیں، یہ خوشگوار کیفیت نمبر 2 ہے۔

5- آنکھیں بند رکھتے ہوئے نا خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا شروع میں آپ نے انتخاب کیا تھا، ذہن میں لائیں جسے تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ یہ کیفیت طاری کریں۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی

آوازیں، آپ کے وہی بھرپور برے احساسات ہیں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ نئی کیفیت طاری ہو چکی ہے۔

6- خوشگوار کیفیت نمبر 1 کے اینٹر کو استعمال کریں تو کیفیت میں تبدیلی پیدا ہو جائیگی۔

7- تھوڑے وقفہ کے بعد خوشگوار کیفیت نمبر 2 کے اینٹر کو استعمال کریں جس کے نتیجے میں یقیناً کیفیت میں زبردست تبدیلی آ جاتی ہے۔

8- تبدیلی کی صورت میں مستقبل بنی کریں۔

مس چو

میوزک تکنیک

یہ تکنیک مایوسی، مالی نقصان کی وجہ سے برے احساسات، وہم، افسردگی، خود اعتمادی کا فقدان، احساس کمتری اور معمولی خوف کے لیے مفید ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- کسی پسندیدہ خوشگوار میوزک کا انتخاب بھی کر لیں یہ کوئی گانا، توہلی یا ساز بھی ہو سکتا ہے جسے سن کر آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔

3- اپنے اس پسندیدہ میوزک کو ذہن میں لائیں اس کی آوازوں کو بلند، قریب واضح طور پر سنیں جس طرح یہ میوزک ابھی اس وقت بج رہا ہے اور آپ اس سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔

4- اپنے ذہن کو نیوٹرل کر دیں اور نا خوشگوار واقعہ جس کے برے احساسات کو ختم کرنا چاہتے ہیں، اس کو شروع سے لے کر آخر تک ذہن میں تصور کرتے ہوئے اس پسندیدہ میوزک کو بھی ساتھ ساتھ واضح طور پر سنیں۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ دونوں کام بیک وقت ہو رہے ہیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں۔

5- اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر تبدیلی کو نوٹ کریں۔

ستارہ تکنیک

یہ تکنیک ذاتی بہتری، خود اعتمادی کی بحالی، پیشہ وارانہ بہتری، بینک ایکٹ، بری عادات، حافظہ کی کمزوری، وہم اور جسمانی امراض مثلاً شوگر، بلڈ پریشر، دل کا مرض اور ڈپریشن کے علاج کے لیے زبردست موثر ہے۔ یہ تکنیک استعمال کرنے سے پہلے اس بات کا تعین کر لیں کہ آپ مستقبل میں کیا بہتری چاہتے ہیں مثلاً ڈپریشن پر قابو پانا یا یادداشت بہتر بنانا، بری عادت کو ختم کرنا، شوگر یا بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے بعد آپ میں ذہنی اور جسمانی لحاظ سے کیا تبدیلیاں آنی چاہئیں اور آپ کا رویہ کس طرح کا ہونا چاہئے۔ اہم نکات تحریر کر لیں۔ بہتر ہے کہ اس کو کئی بار دہرا کر زبانی یاد کر لیں۔

نوٹ: بری عادات کو ختم کرنے کے لیے کتاب ”مانسٹر میچک“ میں سادہ اور فاصلاتی چھوٹے تکنیکیں اس سے زیادہ موثر ہیں۔

1- آنکھیں بند کر لیں اور گہری سانس لیں اور آہستہ آہستہ باہر نکالتے ہوئے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ تصور میں اپنا ہم شکل تشکیل کریں جو کچھ فاصلے پر آپ کے سامنے کھڑا ہے، جس میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو آپ پہلے لکھ چکے ہیں۔ اس کی صحت مندانہ حرکات کو نوٹ کریں۔ اس کا کھانا، پینا، بیٹھنا، اٹھنا، چلنا، پھرنا، سونا، ہشاش بشاش چہرہ، اس کا شاندار رویہ، چہرے پر مسکراہٹ اور دیگر شاندار خصوصیات کو نوٹ کریں۔ مطلوبہ مقصد (اپنا مقصد تحریر کر لیں) حاصل کرنے کے بعد یہ کتنا اچھا دکھائی دے رہا ہے۔ اس منظر کو دیکھتے ہوئے آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ کاش میں بھی اس طرح کا تندرست، صحت مندی کا میاب شخص بن جاؤں۔

روپے کے پیچھے مثبت مقاصد ہی ہوتے ہیں۔ (مزید تفصیل کے لیے مائند
بجگ کتاب میں حاشیے والا باب دیکھیں)

5- اب تھوڑا سا دائیں طرف مڑ جائیں اور اپنے ہاتھوں سے اپنے ہم شکل کا
مجسمہ تشکیل کریں یہ ان تمام مسائل سے پاک ہے جو آپ کو اس وقت درپیش
ہیں۔ اس میں وہ تمام خوبیاں پہلے ہی سے موجود ہیں جو آپ میں نہیں ہیں۔
دراصل یہ ہی آپ کا حقیقی اور خالص دوست ہے جو ان تمام مسائل کو حل کرنے
کی صلاحیت رکھتا ہے اسے دیکھ کر خوشی اور سکون محسوس کریں۔

6- اب اس طرح سوچیں کہ جب آپ اپنا ہم شکل تشکیل کر رہے تھے تو اسی طرح
آپ کا محبوب بھی اپنا ہم شکل تشکیل کر رہا تھا جو بین اس کے سامنے کھڑا ہے
جس طرح آپ کا ہم شکل آپ کے سامنے کھڑا ہے۔ آپ اپنے اور محبوب
کے ہم شکل ان دونوں کو دیکھ رہے ہیں۔

7- اپنا چہرہ محبوب کی طرف کر لیں، اس بندھن کو غور سے دیکھیں، اس کو محسوس
کریں اور اس بندھن کو اپنے جسم سے جدا کر دیں، کاٹ دیں، بلیڈ
کر دیں۔ اس کو اپنے محبوب کے ہم شکل سے جوڑ دیں یعنی محبوب کا ہم شکل
اس کے ساتھ جڑ چکا ہے۔

8- اب تک آپ اپنے جسم سے محبوب کا بندھن ختم کر چکے ہیں اپنا چہرہ اپنے ہم
شکل کی طرف کر لیں اور اس کو بین اس جگہ پر جوڑ دیں جہاں سے آپ نے
محبوب کا بندھن توڑا ہے اس نئے بندھن کو دیکھیں، محسوس کریں اور کس طرح
آپ کا ہم شکل خوش آمدید کرتا ہے۔ آپ کے کان کے اندر کچھ کہہ رہا

اسیر الفت تکنیک

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کرنی ہے۔

1- اس شخص مخالف کا انتخاب کریں جس کی محبت میں آپ اسیر ہو چکے ہیں۔
2- آنکھیں بند کر لیں جسم کو مکمل طور پر ڈھیلا چھوڑ دیں اور تصور میں اپنے محبوب کا
مجسمہ یا ہم شکل تیار کریں جس سے آپ بہت ہی زیادہ محبت کرتے ہیں۔
جب آپ مکمل کر چکیں تو خاموشی سے اس کی طرف دیکھتے جائیں اور اس
طرح محسوس کریں کہ حقیقت میں وہ آپ کے سامنے کھڑا ہے۔

3- عام طور پر گہری الفت میں اسیر لوگ کہتے ہیں کہ میرا دل محبوب کے دل سے
جڑا ہوا ہے، یا کندھے سے کندھے جڑا ہوا ہے یا ہم دو جسم اور ایک جان ہیں
اس طرح کے تعلق کو تصور میں محسوس کرتے ہیں۔ آپ اپنے محبوب کو بڑا واضح
اور صاف دیکھ رہے ہیں اس بندھن پر غور کریں کہ یہ بندھن کس چیز کا بنا ہوا
ہے مثلاً تار، رسی، ڈوری روشنی یا نور وغیرہ۔ چھونے سے کیسا محسوس ہوتا
ہے یہ بندھن کتنا سخت ہے، اس بندھن کی اچھی طرح پہچان کر لیں۔

4- ابھی تک آپ اس بندھن کی پہچان کر چکے ہیں۔ اب اس طرح سوچیں کہ
آپ کے ہاتھ میں ایک چھری، چاقو یا کوئی تیز دھارا آلہ ہے، جس کی مدد سے
آپ اس بندھن کو کاٹ سکتے ہیں اپنے ہاتھ آگے بڑھائیں اور اس بندھن کو
کاٹ دیں۔ بعض لوگ اس بندھن کو کاٹتے ہوئے بے چین اور پریشان ہو
جاتے ہیں اور کاٹ ہی نہیں سکتے۔ ایسی صورت میں بندھن کو کاٹنے سے رک
جائیں اور اس کے مثبت مقاصد تلاش کریں۔ این ایل پی کا ایک اصول کہ ہر

من چو

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہے۔ کہ اللہ کا شکر ہے کہ میں آج اپنے گھر میں ہوں اور آپ بھی خوشی محسوس کرتے ہیں۔

9۔ اپنے ہم شکل کے ساتھ نئے بندھن سے لطف اندوز ہوں۔ یہ آپ کی مشکلات اور پریشانیوں کو آسانی سے حل کر سکتا ہے اور آپ کی زندگی کو واقعہ ہی خوشگوار بنا سکتا ہے۔ اس طرح تصور کریں کہ اس نئے بندھن کے ساتھ آپ کو ایک ماہ، ایک سال کا عرصہ گزر چکا ہے اور آپ کی زندگی بدل چکی ہے۔

یقین منظم کرنا

باب 4 میں ہم یقین کی تفصیل سے بتا چکے ہیں کہ یقین ہماری زندگی میں کیا کردار ادا کرتے ہیں اور کتنے طاقتور ہوتے ہیں۔ انسان کی ہر کامیابی میں اس کی صلاحیتوں اور ان پر یقین کا مل ہی سب سے اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یاد رہے یہ قوت ہر کام کے لیے ایک ہی جیسی ہوتی ہے لیکن بعض اوقات فرد اس کو صحیح طریقے سے استعمال نہیں کر پاتا ہے یا فرد کو اپنی صلاحیتوں کے بارے میں علم ہی نہیں ہوتا یا دانستہ طور پر پس پشت ڈال دیتا ہے جس کی وجہ سے اس کی زندگی میں نا کامیوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ اس طرح فرد کا یقین متزلزل ہو جاتا ہے اور خود کو نا کام شخصیت سمجھنے لگتا ہے۔ یہاں پر آپ کو ایسا یقین کامل منظم کرنے کے لیے تکنیک بتا رہے ہیں جس کے بعد ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

من چو

اثباتی زبان تکنیک

یہ تکنیک، رکاوٹی یقین کو تبدیل کرنے کے لیے زبردست موثر ہے یا در ہے یقین بر عمل کی بنیاد ہے۔ تمام نفسیاتی، جسمانی امراض کے شفا کی رفتار کو بڑھانا اور ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنے کے لیے بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔

1۔ کسی آرام دہ جگہ پر بیٹھ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں اور خود کو پرسکون رکھتے ہوئے سوچیں کہ آپ کو کون کون سے منفی خیالات بار بار آتے رہتے ہیں۔ مثلاً میں کامیاب نہیں ہو سکتا، میں تندرست نہیں ہو سکتا۔ میں ٹینشن کا شکار ہوں۔ میں بری طرح ناکام ہو چکا ہوں، میری بہتری کے امکانات ختم ہو چکے ہیں، میرے حالات کبھی نہیں بدل سکتے، ہر طریقہ علاج بے اثر ہو چکا ہے۔ میں شکین ڈپریشن یا نفسیاتی امراض میں مبتلا ہوں۔ میرا مرض لا علاج ہو چکا ہے۔ ہو سکتا ہے اس طرح کے خیالات آپ کو روزانہ ہی آتے ہوں یا ہفتہ میں ایک بار یا کبھی کبھار آتے ہوں۔ ان خیالات کا اظہار کرنے کے لیے آپ کس طرح کے الفاظ اور جملے بولتے ہیں۔ ان الفاظ اور جملوں کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں اور آنکھیں کھولیں اور انہیں تحریر کر لیں۔

2۔ اب ان کے برعکس مثبت الفاظ اور جملوں کی فہرست تیار کریں۔ یاد رکھیں کسی جملے کو مثبت کرتے ہوئے اس میں ”نہیں“ کے لفظ کو استعمال کرنے سے گریز کریں ”نا کام نہیں ہونا کی بجائے میں کامیاب ہوں گا“ میرے مرض کے لیے کوئی نہ کوئی طریقہ علاج موجود ہے۔ ڈپریشن یا نفسیاتی مرض قابل علاج ہے لہذا میں ٹھیک ہو سکتا ہوں، میری بہتری کے امکانات موجود ہیں،

میرے حالات کبھی بدل سکتے ہیں۔ میں کامیاب ہو سکتا ہوں۔

3۔ خود کو پرسکون حالت میں رکھتے ہوئے ان مثبت الفاظ اور جملوں کو ذہن میں کئی مرتبہ ہر انہیں اور جب آپ ان کو ہر بار ہے ہوں تو اسی طرح کے بھرپور احساسات بھی ہونے چاہئیں اور آنکھیں کھولیں۔ بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے اس مشق کو وقفہ وقفہ سے دن میں کئی مرتبہ ہر انہیں۔

اس کے علاوہ منفی جملوں کو تبدیل کرنے کے لیے آپ کسی دوست یا رشتہ دار کی بھی مدد لے سکتے ہیں۔ روزمرہ معمولات میں جب بھی آپ منفی الفاظ اور جملے بولیں تو وہ آپ کو فوراً نوک دے اس طرح بہت جلد آپ کا تروس سسٹم مثبت الفاظ اور جملوں کا عادی ہو جائیگا جس کے بعد آپ کی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں ہونا شروع ہو جائیں گی۔

اس کے علاوہ یہ جملہ بھی روزانہ بار بار ہر انہیں ”میں ہر روز ہر لحاظ سے بہتر، بہتر اور مزید بہتر محسوس کر رہا ہوں“

ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

ہمارے ہاں تمام نفسیاتی مسائل مثلاً اینگلوائٹی، فوبیا یعنی غیر منطقی خوف، خود اعتمادی کا فقدان، پینک انیک، صدمہ اور غم، احساس جرم، احساس شرم، محبت میں ناکامی کے برے احساسات، بری عادات اور ڈپریشن کی علامات اچانک دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار تیز ہو جانا، گھبراہٹ، بے چینی، نیند نہ آنا، نشتہ سے پیسے آنا، مایوسی، اداسی، مستقل تھکاوٹ کا احساس اور خودکشی کا رجحان۔ مریض کا ذہنی دباؤ کم، روزمرہ درپیش مسائل کے حل اور منطقی سوچ کو تبدیل کرنے کے لیے این ایل پی کا تربیتی کورس کرایا جاتا ہے جو ہر شخص کی علامات کے پیش نظر علیحدہ علیحدہ ہوتا ہے، جس پر عمل کرنے سے فرد کے لیے معمول کی زندگی بسر کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ یہ کورس مکمل کرنے کے بعد فرد یقیناً بہتری محسوس کرتا ہے البتہ مستقل مزاجی سے عمل کرنا شرط ہے۔ اس طریقہ علاج کے سائیڈ ایفکٹ نہ ہونے کی بھی سو فی صد گارنٹی ہے۔

سائیک کلینک

فٹ فلور شاہ سنٹر موزمن آباد

فون: 042-7564246 موبائل 0300-9414089

- 8۔ اس طرح تصور کریں کہ یہ کامیابی آپ حاصل کر چکے ہیں۔ اور آپ اس عہدے یا اس کامیابی کے حوالے سے لوگوں میں پہنچانے جاتے ہیں اور آپ کی تعریف کی جا رہی ہے۔
- 9۔ قدم نمبر 7 اور 8 کو کئی مرتبہ دہرائیں اور آنکھیں کھولیں۔

من چو

ڈپریشن سے نجات

بذریعہ نور انکو سنک پروگرامنگ

ڈپریشن نجات
بذریعہ نور انکو سنک
پروگرامنگ



اس سی ڈی آڈیو پروگرام میں ڈپریشن کی وجوہات، علامات اور علاج کے بارے میں تفصیل سے معلومات دی گئی ہیں اور این ایل پی کی بالکل آسان موثر اور بحرب تکلیفیں کروائی گئی ہیں۔ جنہیں استعمال کر کے تا صرف ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے بلکہ منفی سوچ اور زندگی کے تمام ناخوشگوار واقعات کو ذہن سے نکالنے کے لیے بھی انتہائی موثر ہیں اس کے علاوہ دائمی امراض مثلاً، بلند پریشردل، السر، شوگر اور دیگر جسمانی امراض کی جلد بہتری کے لیے مفید ہیں۔

منگوانے کا پتہ:

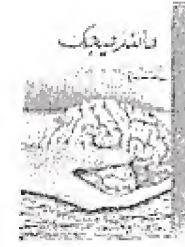
سائیک کلینک: فٹ فلور ٹاور سنٹر موزمن آباد لاہور 54500 پاکستان

فون: 042-7564246 سوہاگل 0300-9414089

قیمت: 100/- روپے

من چو
ن

مانڈ میجک



نیورونلنگو منک پروگرامنگ کے علم پر قوی زبان اردو میں سب سے پہلے لکھی جانے والی کتاب ہے، جس میں این ایل پی کا جامع تعارف اور مختلف طریقے بتائے گئی ہیں جنہیں استعمال کر کے آپ اپنی خوشیوں، کامیابیوں، امنگوں اور خواہشات کی تکمیل کر سکتے ہیں۔ بے جا خوف جو آپ کی کامیابی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے اس کو منٹوں میں ختم کر سکتے ہیں۔ آپ سوچ کیسے بناتے ہیں جس سے آپ کے حالات جنم لیتے ہیں اور ذہنی کیفیت آپ کی کارکردگی پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ نفسیاتی مسائل کے حل کے لیے کئی تکنیکیں شامل کی گئی ہیں جنہیں استعمال کر کے آپ اپنی زندگی میں حیران کن تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔

منگوانے کا پتہ

سائیک کلینک فرسٹ فلور ٹاور سنٹر موزمن آباد لاہور 54500 پاکستان

فون 042-7564246 موبائل 0300-9414089

قیمت: 200/- روپے

استعمال کرتے ہیں اگر اس کی آواز کو سنتے ہیں تو بلند یا آہستہ سمجھ میں آنے والی آواز یا، تا سمجھ آنے والی آواز، سریلی یا بے سریلی، قریب یا دور ان ثانوی حیات کی فہرست بنالیں مثلاً آپ اس کو دھندلا، دور، چھوٹا اور غیر واضح دیکھتے ہیں، اس منظر والی آوازوں کو کس طرح سنتے ہیں آہستہ، دور، تا سمجھ آنے والی۔ ان ثانوی حیات کی بھی فہرست بنالیں۔ اس شخص کے بارے میں سوچتے ہوئے کوئی مختلف ثانوی حیات ہیں ان کو علیحدہ کر لیں۔

4۔ خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اب اس شخص کا تصور بنائیں جس پر آپ کو شدید غصہ آتا ہے۔ اب ان حیات کو استعمال کرتے ہوئے اس واقعہ کو کئی مرتبہ ری پلے کریں۔

5۔ اس شخص کو ذہن میں لائیں جس پر آپ کو غصہ آتا ہے اور تبدیلی کو نوٹ کریں۔

معیار بندی تکنیک

یہ تکنیک غصہ، شرم اور احساس جرم جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے مفید ہے۔

ضروری ہدایات

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کریں۔

زمین پر ایک تصوراتی دائرہ تشکیل کریں۔

1۔ ایسے کئی برے واقعات کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعات اصل زندگی میں رونما ہوئے ہوں۔

2۔ زمین پر اپنے گرد ایک دائرہ تصور کریں اور آنکھیں بند کر لیں خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جیسے یہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے وہی ماحول، وہی مد مقابل لوگ ہیں اسی طرح آوازیں سن رہے ہیں اور آپ کے وہی برے احساسات ہیں۔ ان برے احساسات کو سینہ پر چھوڑ کر اپنے قدم اس دائرے سے باہر نکل آئیں۔

3۔ ایک لمحہ کے لیے اپنے ذہن کو نیوٹرل کر لیں اور خود سے سوال کریں کہ ان افراد نے میرے کون کون سے معیاروں کی خلاف ورزی کی ہے ان معیاروں کو ذہن میں لائیں اور بعد میں ان کو تحریر کر لیں۔

4۔ اس طرح دوسرا واقعہ لیں اور قدم نمبر 2 اور 3 کو دہرائیں۔ یہ عمل کئی واقعات پر کر لیں۔

اب آپ کے تمام معیاروں کی فہرست تیار ہو چکی ہے۔ غیر جانب دار کی